மங்கையர் மலர்



MANGAYAR MALAR நவம்பர் 1998 விலை ரூ. 12

மங்கையர் மலர்

நவம்பர் '98

மலர் : 18

இதழ் 10

கல்கி

1.11.98 இதழில்...



● லாட்டரி சீட்டு வாங்காமலே லட்சாதிபதியாகலாம்!

— தன்னம்பிக்கைப் பெண்களின் உண்மைக் கதைகள்!

குழந்தை நலம்

மருத்துவ உலகில்...

கதைகள்

குடும்ப நலன்



சத்தான எண்ணெய்
முத்தான எண்ணெய்
சிக்கனத்திற்கு சொந்தமான எண்ணெய்
Gold Winner
SUPER REFINED SUNFLOWER OIL
SUPER REFINED SUNFLOWER OIL
Gold Winner
SUPER REFINED SUNFLOWER OIL
Gold
SUPER REFINED SUNFLOWER OIL
Gold Winner
SUPER REFINED SUNFLOWER OIL
Gold
A QUALITY PRODUCT OF
KALEESUWARI REFINERY LTD.

..சில வார்த்தைகள்



நல்லதைத் தேர்ந்தெடுப்போம்!



சமீப காலமாக வந்து கொண்டிருக்கின்ற செய்திகளையெல்லாம் பார்க்கும் போது ஆண் மனமாகட்டும், பெண் மனமாகட்டும் எத்தனை மோசமாக போய்க் கொண்டிருக்கிறது என்று வருந்த வேண்டியிருக்கிறது என்று சொல்வதை விட தலையில் கை வைத்துக் கொண்டு உட்கார்ந்து கொள்ள வேண்டியதாக இருக்கிறது.

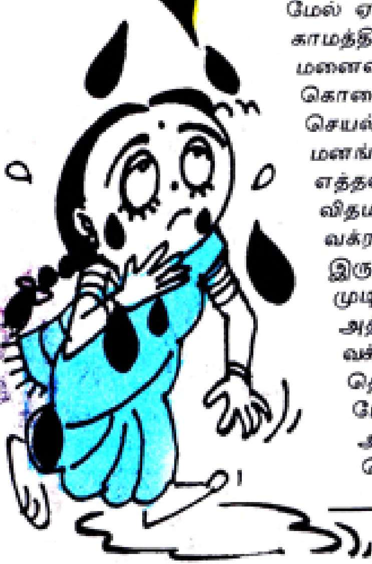
வட மாநிலத்தில், சமூகத் தொண்டு செய்ய தமிழகத்திலிருந்து சென்ற கன்யாஸ்திரீகளுக்கு நடந்த கொடுமையை என்னவென்று சொல்வது? கயவர்கள் பலர் சேர்ந்து பாலியல் பலாத்காரம் செய்து அவர்களைச் சின்னாபின்னப்படுத்தி இருக்கிறார்கள்.

நாடெங்கும் எந்தச் செய்தி நாளேட்டைத் திருப்பினாலும் கொலை, கற்பழிப்பு... இது மட்டுமா... கணவனல்லாதான் மேல் ஏற்பட்ட காமத்தினால் மனைவியின் கொலைச் செயல். மனித மனங்களில் எத்தனை விதமான வக்ரங்கள் இருக்க முடியுமோ அத்தனை வக்ரங்களையும் தெருவில் போட்டு அலசிக் கொண்டு இருக்கிறார்கள்.

அந்தக் காலத்தில் கழிவறையை வீட்டின் பின்னால் வைத்து இங்கேருந்து அதற்கு நூறடி நடந்து போக வேண்டும். ஆனால் இப்போது சமையலறைக்கும், பூஜையறைக்கும் பக்கத்திலேயே வைத்து வீட்டைக் கட்டி விடுகிறார்களே. அதே போலத்தான் இதுவும். காமம், கிராதகம், கொலை பாதகம் எத்தனைவிதமாக வெளிப்பட முடியும் என்பதற்கு ஒரு இரண்டு நாள் நாளிதழ்கள் நாலினை எடுத்துப் படித்தாலே தெரிந்து கொண்டு விடலாம்.

பத்தும் பத்தாதற்கு இரண்டு தாலி பெண் செய்த ரகளைகள் வேறு. ஒவ்வொரு இடத்தில் ஒவ்வொரு கதையைச் சொல்லி திருப்பதிக்குப் போன அந்தப் பெண்ணை என்னவென்று சொல்ல? முதலில் தான் தவறான தொழில் செய்ததாகவும் பிறகு இரண்டு திருமணம் செய்து கொண்டதாகவும் சொல்லி இரண்டு தாலியைக் காட்டியவள் பிறகு இரண்டையும் வீசியெறிந்து விட்டாள். அதைக் கதை கதையாகப் பத்திரிகைகளும், சேனல்களும் வெளியிட்டன. இவள் சொன்னதையெல்லாம் வைத்துப் பரிதாபப்பட்டவர்கள் இப்போது 'யாரைத்தான் நம்புவதோ' எனத் தலையில்தான் அடித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

மொத்தத்தில் கிராதகத்தனமும், இராட்சசத்தனமும்தான் தலைவிரித்தாடுவதை எங்கு நோக்கினாலும் பார்க்க முடிகிறது.



மஞ்சுளா ரமேஷ்

'ஐயையோ, இப்படி ஆயிடிச்சு பாரேன்' எனத் திகைத்துப் போய் நிற்கவே தோணாது போலிருக்கு. 'ஓஹோ, அப்படியா? என சர்வசாதாரணமாக ஒரு செய்தியாக எப்பேர்ப்பட்ட விஷயத்தையும் கேட்டு விட்டு நகருகிற மனப்பான்மை வந்து விட்டதே.

ஊரில் உலகில் ஒரு அநியாயம் நடந்தால் மனிதாபிமானத்தால் மனம் உருகுவதோ, நியாயம் வேண்டி கொதித்து எழுவதோ எதுவுமே இனியுள்ள காலங்களில் ஏற்படாது போலிருக்கிறது. 'சரி சரி நான் காலையிலேயே அந்த நியூஸ் பேப்பர்ல பாத்துட்டேன்' என்று சொல்லி நகர்ந்து விடுகிற நிலைமையில்தான் நாம் இருக்கிறோம். அந்த அளவிற்கு சமுதாயத்தின் அவலங்கள் வெறும் 'நியூஸ்'ஆகிக் கொண்டு வருகின்றன. ஆண் பெண் உறவிலேயே எத்தனை விதங்கள் என்பது பற்றியெல்லாம் கூட விலாவாரியாக எழுத ஆரம்பித்தாயிற்றே. ஒரு பக்கம் அப்படி எழுதி விட்டு, அடுத்து சமூக அவலத்திற்குக் குரல் கொடுப்பது எப்படிச் சாத்தியமாகும்?

இப்படிப்பட்ட காலகட்டத்தில்தான் நாம் இன்றைக்கு வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறோம். அரசியல்வாதிகளும், மதவாதிகளும் தாங்கள் தீர்மானிப்பதுதான் சமுதாயச் சட்டம் என்றல்லவா வைத்திருக்கிறார்கள்? அதனால்தானே புனிதமான சேவையில் ஈடுபட்டிருந்த கன்யாஸ்திரீகளை கசக்கி எறிய முடிந்தது? அந்தக் கொடூரர்களுக்கும், அவர்களுக்குப் பின்னால் இருந்து இயங்கியவர்களுக்கும் என்ன தண்டனை கொடுக்க முடிந்தது? நாடெங்கும் கண்டனக் கூட்டங்கள் நடந்தது மட்டுமே மிச்சமானது. எங்களுக்குப் பிடிக்கவில்லையென்றால் நாங்கள் எதையும் செய்வோம் எனும் கருத்திற்கு நல்ல பப்ளிசிடி கிடைத்திருக்கிறது அவ்வளவுதான்.

எத்தனை படித்தாலும், எத்தனை சாதித்தாலும் பெண் என்பவள் உடல்ரீதியாகப் பார்க்கப்பட வேண்டியவள் என்பதற்கு மீண்டும் கிடைத்திருக்கிற சான்றுகள்தான் இவை. குடும்ப வாழ்வே வேண்டாம் என ஒதுங்கியவர்களுக்கே இந்தக் கதி. குடும்பத்திலே இருக்கின்ற பெண்களுக்கோ பல்வேறுவிதமான கலாசார தாக்கங்கள். 'ஓஹோ இப்படியெல்லாம் நடக்கலாம் போலிருக்கிறது' என கழிசடைக் கருத்துக்களைத் தெரிந்து கொள்வதற்கு எத்தனை வசதிகள் இன்றைய 'விஞ்ஞான யுகத்திலே.'

'எப்படியானால் என்ன, பெண்ணே நீ உன் அறிவுத் திறனால் சாதித்து முன்னுக்கு வர ஆரம்பித்து விட்ட யுகமா இது? பார் பார் உன்னை மீண்டும் சென்ற நூற்றாண்டுக்கே இழுத்துச் செல்கிறேன்' எனச் சந்தியில் அழுக்கும் போக்காகத்தான் இருக்கிறது இது- மற்றவர்களால் பெண்மை கேவலப்படு பவர்கள் ஒருபுறம். தங்களைத் தாங்களே கேவலப்படுத்திக் கொள்பவர்கள் ஒருபுறம். ஆகமொத்தம் மீண்டும் பெண்ணினம் உடல்ரீதியாகக் கேவலப்படுவது என்பது இப்போது அதுவும் சமீப காலமாக அதிகமாகிக் கொண்டு வருகிறது.

இத்தனைக்கும் நடுவில்தான் நாமும் குழந்தை குட்டிகளோடு எதிர்கால நல் கனவுகளோடு வாழ்ந்து கொண்டு இருக்கிறோம். நமக்கும் நல்ல பொழுது விடியாதா என ஏங்குகிறோம். அடுத்த தலைமுறை எத்தனை புத்திசாலிகளாக இருக்கிறார்கள், இவர்களையெல்லாம் சரியான பாதையில் நடத்தினோம் என்றால் நம் பாரதமே தலைநிமிர்ந்து நிற்குமே!

'தேர்ந்தெடுத்து'ப் புத்தகங்களைப் படிப்பது, சிந்திப்பது, உறவுகளை நட்புகளை அமைத்துக் கொள்வது, குழந்தைகளுக்கு வழிகாட்டுவது என எல்லாவற்றிலும் சிறந்தவற்றைத் 'தேர்ந்தெடுப்பது' எனக் கொள்கையை வகுத்துக் கொண்டோமானால் ஓரளவு இவற்றைத் தவிர்க்கலாம். அதனால்தான் காந்தி மகாத்மா தீயவற்றைப் பார்க்காத, கேட்காத, பேசாத மூன்று குரங்குகளை நம் முன் வைத்தார். எதை வேண்டு மானாலும் எப்படி வேண்டுமானாலும் சிந்திப்பது, பேசுவது என வரைமுறையே இல்லாமல் போனால் காட்டுவாசிக் கலாசாரத்திற்குத்தான் நாம் தள்ளப்படுவோம்.

கட்டுப்பாடு சுயகட்டுப்பாடு இந்த இரண்டும் இன்று மறந்து கொண்டிருக்கும் விஷயங்கள். சுதந்திரம் என்றால் இருப்பதை உடைத்து அனுபவிப்பது என்ற பொருளாகி விட்டது.

தேர்ந்தெடுத்து நல்ல புத்தகங்களைப் படித்தால் இதற்கு எல்லாம் என்ன அர்த்தம் என்று புரியும்.

தேர்ந்தெடுத்து நல்ல விஷயங்களைக் கேட்டுக் கொண்டால் வாழ்வின் உண்மைகள் புரியும். தேர்ந்தெடுத்து நல்ல நட்புகளை, உறவுகளை வளர்த்துக் கொண்டால் இலட்சியம், சாதனைகள் இவற்றை எட்ட முடியும்.

நல்லதைத் தேர்ந்தெடுப்போம்!

கலகலவென்ற அந்தச் சிரி

ரசித்திடும் சபலத்தை, உங்களா



ொலியின் இனிமையை
ட்டுப்படுத்திட முடியுமா ?

இனிமையான சில கலகலச் சிரிப்பொலிகள் இப்படித்தான் உங்கள் குழந்தை தன் உலகினுள் பிரவேசிக்கும், அந்த கொஞ்சி மிகிழுத்தக்க 'ப்ளு பேரை' வரவேற்கிறான். உங்கள் குழந்தையின் விருப்பத்துக்குரிய ஸெரிலாக்கை ப்ளுபேர், புதிய தோர் சர்வதேச பேக்கில், எடுத்து வருகிறான்.

உங்கள் குழந்தை, ஸெரிலாக்கை மிகவும் விரும்புவது ப்ளுபேருக்குத் தெரியும். ஏனெனில், ப்ளுபேருக்கும் செரிலாக் மீது மிகுந்த விருப்பம்! உலகெங்கிலும் உள்ள சின்னஞ்சிறு குழந்தைகள் மற்றும் தாய்மார்களுக்கு, ஸெரிலாக் எப்போதுமே மிகப் பிடித்தமானதாக இருந்து வருகிறது. காரணம் இந்தப் பிஞ்சுப் பிராயத்திலுள்ள உங்கள் குழந்தையின் சிறப்புத் தேவைகளை நன்கு அறிந்திருப்பது ஸெரிலாக் மட்டுமே.

ஆகவேதான் தாய்மார்கள், ஸெரிலாக்கை மட்டுமே முழுதும் நம்புகிறார்கள். தங்கள் குழந்தைக்கு ஸெரிலாக்தான், சாலச் சிறந்த, முதலாவது திட உணவு, என்பது, அவர்களுக்குத் தெரியும். ஏனெனில், அது ஊட்டச்சத்து நிறைந்த சமச்சீரான உணவு.

நெஸ்லேயின் விசேஷமான Z-லைன் டெக்னிக்கால் தயாரிக்கப்பட்ட ஸெரிலாக் எளிதில் ஜீரணிக்கவல்லது. இதன் அருமையான இனிய சுவையை குழந்தைகள் விரும்பி ரசிப்பதை சொல்லவா வேண்டும்!

எனவே, நீங்களும் புதிய ஸெரிலாக் பேக்கை வாங்கிச் செல்லுங்கள். பிறகு பாருங்கள் - உங்கள் குழந்தை உங்களை கலகலச் சிரிப் பொலியால் வரவேற்பதை. இது உணர்த்தும் உங்கள் குழந்தை ப்ளு பேரையும் ஸெரிலாக்கையும் விரும்பி ரசிக்கிறான் என்பதை.

இனிய சுவை மிக்க பல வகைகள்



உங்கள் குழந்தைக்கு ஸெரிலாக் அனுகூலத்தை அளியுங்கள்

MPORTANT NOTICE : MOTHER'S MILK IS BEST FOR YOUR BABY. INFANT FOOD SHALL BE INTRODUCED ONLY AFTER 4 MONTHS OF AGE.

महत्वपूर्ण सूचना: माँ का दूध आपके बच्चे के लिए सर्वोत्तम है। ४ महीने के बाद ही उसे शिशु आहार देना शुरू करें।

தீபாவளிக்கு மறுநாள்

எல்லோரும் 'தீபாவளிக்கு மறக்க முடியாத நிகழ்ச்சி' எழுதுவார்கள். ஆனால் தீபாவளிக்கு மறுநாள் பல சுவையான சம்பவங்கள் நடைபெறுவதுண்டு. நகரிலும், கிராமங்களிலும் எங்கே பார்த்தாலும் புதிய உடையணிந்து வலம் வருவார்கள். 'இது புதுசு, புடவைக்கு மேட்ச் ப்ளவுஸ் இன்னும் தைக்கலை, அதுதான் கறுப்பு சட்டை (அ) பழைய சட்டையை வைத்து சமாளித்து இருக்கிறார், 'ஷர்ட் புதுசு, பேண்ட் பழசு' என வெளியே போகும் போது நிறைய ஜாலியாகக் கமெண்ட் அடிக்கலாம். எங்கு பார்த்தாலும் பண்டிகை கொண்டாடின உற்சாகம் மீதம் இருக்கும். இங்கு நாலு பேர் தங்களின் வித்தியாசமான அனுபவங்களைச் சொல்கிறார்கள்....

சரஸ்வதி சுவாமிநாதன் :

வெளிநாட்டில் இருக்கும் என் பேரன் தீபாவளிக்கு கிஃப்ட் அனுப்பி வைப்பதாகக் கூறியிருந்தான். ஆனால் அது தீபாவளியன்று வந்து சேரவில்லை. மறுநாள், 'சரஸ்வதி மாமி நீங்கதானே' என்று கேட்டுக் கொண்டு என் பேரனின் பெயரைச் சொல்லிக் கொண்டு ஒருவர் வந்தார். நானும் கிஃப்ட் கொண்டு வந்தவரை நன்கு உபசரிக்க வேண்டும் என்கிற எண்ணத்தில் நிறைய பட்சணங்கள் கொடுத்து உபசரிக்கும் பொழுது,

"சமையலுக்கு ஆள் கிடைத்தா அவரிடம் (என் பேரனிடம்) கூறி விடுங்கள்" என்று கூறினார். வெளிநாட்டில் இருக்கும் அவனுக்கு எதற்கு சமையலுக்கு ஆள்? புரியவில்லை.

அப்பொழுது வேறு ஒருவர் ஒரு பாக்கெட்டுடன் என் பெயரைச் சொல்லிக் கொண்டு வந்தார். அவருக்கும் பட்சணங்கள் கொடுத்து விட்டு விவரங்களைத் தீர விசாரித்தேன்.

பிறகுதான் புரிந்தது. முதலில் வந்தவரை அனுப்பியவர் என் பேரனின் பெயரைக் கொண்ட எங்கள் ஏரியாக்காரர். சமையலுக்கு ஆள் வேண்டும் என்று சொன்னவுடன், 'சரஸ்வதி மாமியைப் போய்ப் பாருங்கள்' என்று கூறியிருக்கிறார். ஒரே பெயருடன் இருந்ததால் வந்தவர்களை அடையாளம் சரியாகக் கண்டுகொள்ளாத குழப்பத்தில் கொஞ்சம் தடுமாறினேன்.

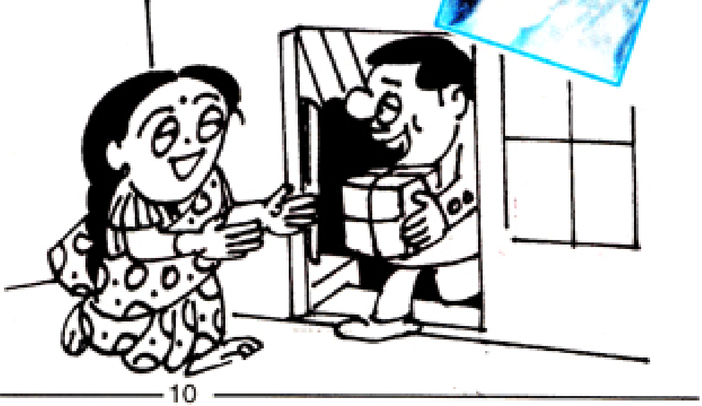
வித்யா மோகன் :

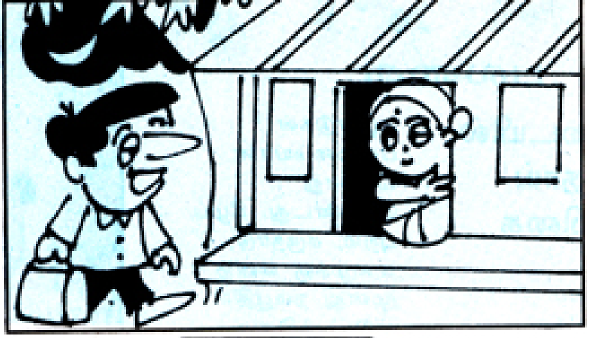
எங்கள் உறவினர் வீட்டில் தலை தீபாவளி வேறு. மாப்பிள்ளையின் வீட்டாரை அழைத்ததில் உள்ளூரில் இருக்கும் அவரது நெருங்கிய உறவினர்கள் முன்கூட்டியே ஆஜர். ஆனால் மாப்பிள்ளை மட்டும் வெளியூரில் இருந்து வர வேண்டும். மனது பெரியதாக இருந்தாலும் இடம் சிறியது. என்ன செய்வது? அடுத்த இரண்டு பேர் வந்தால் பரணில்தான் ஏறி உட்கார்ந்து கொள்ள வேண்டும். அப்படியொரு இட நெருக்கடி.

ராத்திரி முழுக்க படுக்க இடமில்லாமல் உட்கார்ந்து பேசிப் பேசியே பொழுதைத் தள்ளினோம். பொழுதும் விடிந்து விட்டது.

• வித்யா







மாப்பிள்ளை வரவில்லை. போன் போட்டு விசாரித்ததில் தலைதீபாவளிக்கு மாமனார் வீட்டுக்குப் போயிருப்பதாக தகவலும் கிடைத்தது. இங்கு வராமல் எங்கு போயிருப்பார்? தடபுடலாக பட்சணங்களும், சமையல் சாப்பாடும் நடந்தாலும் மாப்பிள்ளை வராமல் எப்படி தீபாவளி கணக்காகும். தீபாவளி அன்று இரவுதான் மாப்பிள்ளை வந்து சேர்ந்தார்.

தீபாவளி அன்று பட்சணங்களை நைவேத்தியம் செய்ததால் மீண்டும் புதியதாக பட்சணம் செய்தோம். மாப்பிள்ளை வந்ததால் அன்று இரவு மீண்டும் பாயசம் வைத்து சமைத்து, அடுத்த நாள் (அதாவது தீபாவளிக்கு மறுநாள்) தான் தலை தீபாவளியைக் கொண்டாடினோம். வந்த விருந்தினர்களும் மாப்பிள்ளை வந்த சாக்கில் இன்னுமொரு நாள் எக்ஸ்டென்ஷன். ஊரோடு ஒத்துவாழணும்னு இருந்தாலும், உறவினரோடு ஒத்து வாழவும் வேண்டியிருக்கிறதே!



• சரஸ்வதி

மைதிலி சங்கரநாராயணன் : (டெலிபோனில் சொன்னது)

நான் தற்சமயம் கம்பெனி மூலம் டெபுடேஷனில் அமெரிக்கா வந்துள்ளேன். என் வீட்டில் எல்லோரும் முன்கூட்டியே 'இந்திய நேரப்படி 18 இரவு 19 காலை தீபாவளி. மறக்காமல் ஒரு முட்டை எண்ணெயைத் தேய்த்துக் குளித்து புதுசு கட்டிக் கொள்' என்று ஏற்பாடாகக் கூறியிருந்தார்கள். நானும் சரியென்று கூறி என் நண்பர்கள் குறிப்பிட்ட சிலரை விருந்துக்கு அழைத்திருந்தேன்.

எப்பொழுதும் சுமாராகத்தான் பட்சணங்கள் செய்ய வரும். தீபாவளிக்கு என்று மைசூர் பாக் செய்ய, அது ஓட ஓட தொன்னையில் ஊற்றிச் சாப்பிடும்படி இருந்தது. காரம் பட்டை நாடா, அடுத்தவர் பட்டையை உறிக்கும்படி நாடா விண்ணென்று இருந்தது. நண்பர்கள் இந்திய நேரப்படி 18-ந் தேதி இரவு ஆஜராகி விடுவார்களே! யோசித்தேன். எல்லோருக்கும் போனைச் சுற்றினேன். இந்திய நேரமெல்லாம் வேண்டிய இல்லை. இங்கு இருக்கும் டைம் பிரகாரமே கொண்டாடுவோம் என்று கூறி ஒத்திப் போட்டு விட்டு, தீபாவளிக்கு அடுத்த நான்தான் கொண்டாடினோம்.

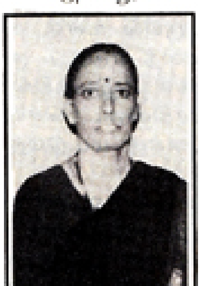
நான் செய்த பலகாரங்களை சரி செய்ய எனக்கு அவகாசம் தேவைப்பட்டதே! ஆனால் சரி செய்த பிறகு பட்சணங்கள் சூப்பர் போங்கள்.

அன்னபூரணி ராமகிருஷ்ணன் :

என் ஒன்றுவிட்ட தங்கை கூறிய கதை :

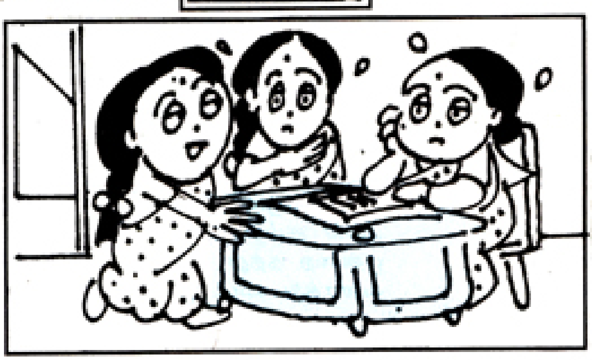
"பொதுவாக தீபாவளிக்கு என்று வாங்கிய துணியை அடுத்த நான் ஆபீசுக்கு அணிந்து வருவது என்பது எங்கள் கம்பெனியைப் பொறுத்தவரை வழக்கமாக நடந்து வரும் ஒருமுறை. அதே போல்தான் இந்த முறையும் அலுவலகத்திற்கு அந்த பாணியைத்தான் கைப்பற்றினோம். அவரவர்க்கு அன்றைய தினம் அவரவரின் துணியே அபூர்வம் போல் தோன்றும்.

பெண் ஊழியர்களைப் பொறுத்தவரை எல்லோரும் சொல்லி வைத்தாற்போல் ஒரே மாதிரி புடவையை அன்று உடுத்தி வந்திருந்தோம். கிட்டத்தட்ட யூனிஃபார்ம் மாதிரி பார்ப்பவர்களுக்குத் தோன்றும். அப்படி ஒரு ஒற்றுமை. எங்களுக்கே ஆச்சர்யம் தாளவில்லை. ஆண்களுக்கு மெல்லுவதற்கு அன்று கணிசமான அவல் கிடைத்த மாதிரிதான். பெண்களுக்குத் தலையே வெடித்து விடும் போல் பொறுமையின்மை. எப்படி சாத்தியம் என்று மண்டையைக் குடைந்து கொண்டோம். விடை தெரிந்தது.



• அன்னபூரணி

ஒருமுறை புடவை விற்கும் பெண்மணி ஒருவரை நான்தான் என் சக ஊழியர்களுக்கு அறிமுகம் செய்து வைத்தேன். இந்த முறை 'சில்க் காட்டன்' என்கிற புடவை, ஜரிகை வைத்து பட்டுப் புடவையைப் போல் தோற்றமளிக்கும் ஒரு வெரைட்டியை எல்லோர் தலையிலும் கட்டியிருக்கிறார். விற்காத ஒரே கலரை ஒரே இடத்தில் ஒருவருக்குத் தெரியாமல் மற்றவருக்கு வியாபாரம் பண்ணிய அந்தப் பெண்மணியின் சாமர்த்தியம் வருமா?"



தொகுப்பு :

மாலதி சந்திரசேகரன்



தாழம் குடையில் வந்த தாய் மூகாம்பிகை

கோட்டயம் - செங்கணாஞ்சேரிக்கு இடையில் சிங்கவனத்திற்கு கிழக்கே 4 கி.மீ. தொலைவில் அமைந்துள்ளது பனச்சிக்காடு கிராமம். கேரளத்திற்கே உரிய தூய்மை, பசுமை, இனிமையோடு கூடிய அமைதியான கிராமத்தில்தான், 'தக்ஷிண மூகாம்பிகை' என்று பிரசித்தி பெற்ற, பனச்சிக்காடு சரஸ்வதி கோவில் உள்ளது.

பழமையான விஷ்ணு கோவிலில் சரஸ்வதியும் உடன் உறைந்துள்ளாள். விஷ்ணுவின் ஸ்ரீ கோவிலுக்குத் தெற்கே, சற்று தாழ்ந்த நிலையில் சரஸ்வதி கோவில் உள்ளது. இங்கு ஸ்ரீ கோவிலோ நல்லம்பலமோ இல்லை. நீண்ட சதுரமான, எப்போதும் தண்ணீர் சலசலத்துக் கொண்டிருக்கும் இடத்தில், 'சரஸ்வதிலதா' என்ற வேறு எங்குமே காண முடியாத ஒரு கொடி மூலவிக்ரஹத்திற்கு இயற்கையானதொரு கர்ப்ப கிரஹத்தை அமைத்துள்ளது இக் கோவிலின் தனிச் சிறப்பு. இங்குள்ள தேவி பாதம் எப்போதும் தண்ணீரிலேயே மூழ்கி உள்ளது. இதற்கு எதிரே வழிபாட்டிற்கான ஒரு சரஸ்வதி விக்ரஹம் பிரதிஷ்டை செய்யப்பட்டுள்ளது.

இத்தலம் பல ஆயிரம் ஆண்டுகள் பழமையான வரலாறு கொண்டது. கீழ்ப்புறம், கருநாடு, கைமுக்கு என்ற மூன்று நம்பூதிரி குடும்பத்தினர் வழிபாடு நடத்திய கோவில். இதில் கீழ்ப்புற இல்லம் நம்பூதிரிக்கு ஆண் வாரிசு கிடையாது. இவர் குடசாத்தரி உறையும் ஸ்ரீ மூகாம்பிகையின் பக்தர். குழந்தை வேண்டி பஜனம் இருந்து திரும்பும் வழியில் பனச்சிக்காடு விஷ்ணு கோவில் குளத்தருகில்தான் கொண்டு வந்த தாழம் குடையை வைத்து விட்டு தம் அனுஷ்டானங்களை முடிக்கிறார். மீண்டும் குடையை எடுத்த போது எடுக்க முடியவில்லை. அப்போது நம்பூதிரிக்கு,

"நான் உன் உண்மையான பக்தியில் மகிழ்ந்து, உன் தாழம் குடையில் வந்து இங்கு தங்கி விட்டேன். அருகில் உள்ள காட்டில் என் விக்ரஹம் உள்ளது, அதை எடுத்து, குடை தங்கிய இடத்தில் பிரதிஷ்டை செய். உனக்கு மட்டும்தான் இந்த மூலவிக்ரஹத்திற்கு வழிபாடு செய்ய உரிமை உண்டு. உன் சந்ததியினர் வழிபாடு செய்ய வேறு ஒரு விக்ரஹத்தை எதிரில் பிரதிஷ்டை செய். கருநாடு இல்லத்தைச் சேர்ந்த ஒரு பெண்மணி பிரசவிக்கும் இரட்டை ஆண் குழந்தைகளில் ஒன்றை தத்து எடுத்து வளர்த்து வா. அவனே



நெய்யை வெண்ணெயாக மாற்றும்

உன் வாரிக. இனி உன் இல்லத்தைச் சேர்ந்த எவரும் மூகாம்பி வரக் கூடாது. அப்படி யாராவது வந்தால் நானும் அவர்களுடன் மூகாம்பி திரும்பி விடுவேன்" என்ற அருள்வாக்கு கிடைத்ததாகவும், அது போலவே இன்றும் குடசாத்ரி கோவிலுக்கு அந்த நம்பூதிரி இல்லத்து சந்ததியினர் செல்வதில்லை என்றும் தல வரலாறு கூறுகிறது.

இந்த சரஸ்வதி கோவிலில் வித்யாரம்பம், அரங்கேற்றம் முதலியன நடைபெறுகின்றன. இங்கு சரஸ்வதி ஸூக்தம் உச்சாடனம் செய்து தரப்படும் நெய்ப் பிரசாதம் கல்வியில் மேன்மையையும், சரஸ்வதி கடாக்ஷத்தையும் தரவல்லது என்ற நம்பிக்கை உண்டு.

இக் கோவிலில் முதலில் விஷ்ணு, பிறகு சரஸ்வதி, கணபதி, சிவன், தர்ம சாஸ்தா இவர்களை வணங்கி பின் யக்ஷி தரிசனத்தை முடிக்கிறார்கள், பக்தர்கள்.



நவராத்திரி சமயத்தில் இக் கோவிலுக்கு செல்லும் பாக்யம் இந்த வருடம் எனக்குக் கிட்டியது. ஒரு முறையாவது எல்லோரும் இக் கோவிலுக்குச் செல்ல வேண்டும்.

– பா. வத்சலா,
உதகமண்டலம்.

ஈஸ்வரன்

இன்னொரு மைசூர்!

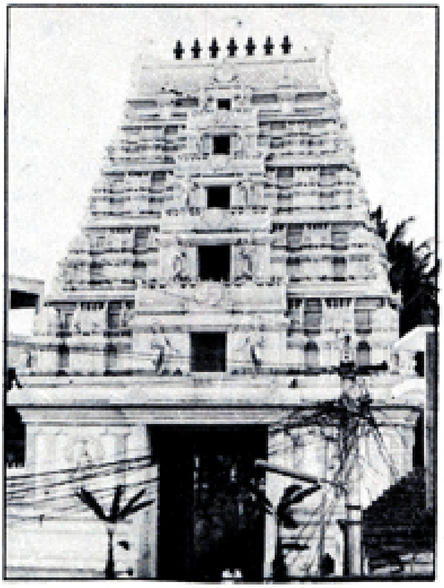
தசரா என்றதுமே எல்லோருக்கும் மைசூர்தான் நினைவுக்கு வரும். நவராத்திரியையொட்டி நடைபெறும் இந்தப் பத்து நாள் உற்சவம் தமிழ்நாட்டில் தென்னிந்தியாவின் ஆக்ஸ்ஃபோர்டு என அழைக்கப்படும் பாளையங்கோட்டையிலும் பிரசித்தி பெற்றது.

பாளையங்கோட்டையில் மற்ற ஊர்களை விட அம்மன் கோவில்கள் அதிகம். தெருவுக்குத் தெரு ஏதாவது ஒரு அம்மன் கோவில் இருக்கும். இங்குள்ள தெற்கு பஜாரில் அம்மன் கோவில்கள் அதிகம் உள்ளன. ஆயிரத்தம்மாள், தூத்துவாரி அம்பாள், உச்சினி மாகாளி அம்மன், முப்பிடாரி அம்மன், திரௌபதி அம்மன், முத்தாரம்மன், உலகம்மன், பேராச்சி அம்மன், எல்லையம்மன், காந்தாரி அம்மன், தப்பாச்சி அம்மன், புட்டாரத்தி அம்மன், வண்டி மலைச்சி அம்மன் எனப் பல நாமமுடைய அம்மன் ஆலயங்கள் நகரில் உள்ளன.

இதில் பல தெற்கு, வடக்கு என திசைகளின் பெயர்களோடும் பலப்பல அம்மன் கோவில்கள் உண்டு. நெல்லையில் இசக்கி அம்மன் வழிபாடு முக்கியமானது. இயக்கி அம்மன் அதாவது உலகத்தையே இயக்குபவள். இயக்கி அம்மன் என்பதுதான் நாளடைவில் "இசக்கி" என மருவி விட்டது. அது போல் உஜ்ஜயினி மாகாளி அம்மன் என்பது தமிழில் "உச்சினி மாகாளி" என ஆகி விட்டது.

தசரா வந்ததும் ஊரே களைகட்டத் தொடங்கி விடும். தசராவின் ஐந்தாவது நாளன்று அம்மன் சப்பரத்தில் பவனி வரும். மற்றைய தினங்களில் அம்மனுக்குப் பல்வேறு அலங்காரங்களும் சிறப்பு வழிபாடுகளும் நடைபெறும். அது போல் பத்தாவது நாளன்று பத்துக்கும் மேற் பட்ட அம்மன்கள் சப்பரங்களில் பவனி வரும்.

அம்மன் அழகாய் அலங்கரிக்கப்பட்டு சப்பரங்கள் மிகச் சிறப்பாய் ஜோடனை செய்யப்பட்டிருக்கும். மின் விளக்குகளால் அலங்கரித்து மிகவும் பளிச்சென்று காணப்படும். அன்று இரவு முழுவதும் விடிய, விடிய மக்கள் விழித்திருந்து அனைத்து சப்பரங்களையும் கண்டு அம்மனை தரிசிப்பர்.



சப்பரங்கள் வெவ்வேறு ஆலயங்களிலிருந்து கிளம்பி ஆயிரத்தம்பாள் கோவிலை வந்தடையும்.

மக்கள் அம்பாளை தரிசிக்க விழித்திருந்து சப்பரம் வந்தவுடன் தேங்காய், பழம் உடைத்து அர்ச்சனை செய்வர். தசராவைக் காண பக்கத்து ஊர்களில் எல்லாம் இருந்து மக்கள் திரளாய் வருவார்கள். எல்லா சப்பரங்களும் நகர்வலம் வந்து மறுநாள் காலையில் ராமசுவாமி கோயிலின் முன் உள்ள மைதானத்தில் வரிசையாக வந்து நிற்கும். மக்கள் இங்கு வந்து எல்லா சப்பரங்களையும் ஒருசேரக் கண்டு களிப்பர். சப்பரங்களில் மிகச் சிறந்த முறையில் அலங்காரம் செய்யப்பட்ட சப்பரத்திற்குப் பரிசுகள் கூட வழங்கப்படுகின்றன.

மாலையில் மீண்டும் சப்பரங்கள் அணிவகுத்து வந்து எருமைக் கடா மைதானம் என்ற மைதானத்தை வந்தடையும். எல்லா சப்பரங்களும் மைதானத்தை வந்தடைந்தவுடன் மஹிஷாசுர சம்ஹாரம் நடைபெறும்.

நவராத்திரி வழிபாடு தமிழ் நாடெங்கும் சிராய் நடைபெறுகிறது என்றாலும் இவ்வளவு விமரிசையாக அதிக அளவில் அம்மன் ஆலயங்களும், தசரா விழாவும் நடைபெறுவது பாளையங்கோட்டை யில் மட்டும்தான் என்று சொல்லலாம்.

– பாளை பசும்பொன்.

ஸ்ரீகாடு ஹனுமந்தராய ஸ்வாமி

தென் தமிழகத்தில் பெரியார் மாவட்டத்தில் தாராபுரம் என்ற நகர் உள்ளது. இந் நகரம் முன் காலத்தில் பெரும்காடாக இருந்தது. பஞ்சபாண்டவர்கள் வனவாசம் செய்கையில் இப்பகுதியிலும் வந்து சென் றுள்ளனர். அக்காலத்தில் ஸ்ரீ வியாச ராஜ ஸ்வாமிகள் நம் தேசத்தில் பல ஆஞ்சநேய ஸ்வாமி மூர்த்திகளைப் பல்வேறு இடங்களில் ப்ரதிஷ்டை செய்தார். அவற்றில் ஒன்றுதான் இங்கு கோயில் கொண்டுள்ள ஸ்ரீ காடு ஹனுமந்த ஸ்வாமியாகும்.

இம் மூர்த்தி 7 அடி உயரம் 3 அடி அகலம் கொண்டு இடுப்பில் மணிச் சலங்கைகள் கட்டியும் வலப்புற இடுப்பில் பிச்சு வாக்கத்தியும், கழுத்தில் சுதர்ஸன சாலிக் கிராம மாலைகளும், வலது கை அபயஸ்தமாகவும், இடது கை சௌகந்திகா மலர் ஏந்தியும், வடகிழக்கு திசை நோக்கி நின்று கொண்டிருக்கிறார். இவரின் கிரீடத்தின் பின்புறத்தில் ஒரு பட்டாக் கத்தியும் முகத்தின் வலது புறம் சக்கரமும், இடதுபுறம் சங்கும் உள்ளது. வால் பின்புறத்திலிருந்து வலக்கையைத் தொட்டு மேல் நோக்கித் தலையின் மேல் புறத்திற்குச் சென்று பின் கீழ் நோக்கி வந்து இடக்கையைத் தொட்டு முடிகிறது. வாலிலே அழகிய மூன்று மணிகள் உள்ளது.

ஸ்ரீ ஆஞ்சநேயரே மத்வராக அவதரித் துள்ளதால் இங்கு ஸ்ரீ அனுமந்தராய ஸ்வாமி கோயிலே பிரதானமாக விளங்குகிறது. எனவே இது ஒரு மத்வ க்ஷேத்ரம் ஆகும்.

ஒரு சமயம் கலெக்டர் பிலன்துரை என்பவர் இங்கு முகாம் இட்டிருக்கையில் அவருக்கு ராஜ பிளவை என்ற நோய் கண்டிருந்தது. அவர் இந்த ஸ்வாமியை தரிசனம் செய்ததில் நோய் குணமாகியதால் அவர் இக் கோயிலின் கர்ப்பகிரகத்தைக் கட்டியதாக ஒரு செவி வழிச் செய்தி உள்ளது. மேலும் இக் கோயிலின் கோபுரம் கட்ட முயற்சித்த போது தன் மீது மழை, வெயில், காற்று பட வேண்டும். எனவே கோபுரம் கட்ட வேண்டாம் என ஒரு பக்தரின் கனவில் ஸ்ரீ ஆஞ்சநேயரே கூறியதால் இக் கோயிலுக்குக் கோபுரம் கட்டப்படவில்லை என்பது வரலாறாகும்.

மேலும் இக் கோயிலில் ஸ்ரீ ஸீதா ராமர் ஸந்நிதி, ஸ்ரீ லக்ஷ்மி நரசிம்மர் சந்நிதி, ஸ்ரீ டீக்காச்சாரியார்

பிருந்தாவனம், ஸ்ரீ ராகவேந்திரர் பிருந்தாவனம் முதலியன உள்ளன.

ஸ்ரீ ராமர் சந்நிதியில், ஸ்ரீ ராமர் ஸீதா தேவி ஸ்ரீ ஆஞ்சநேயர் சகிதமாக மூல மூர்த்தியாக விளங்குகிறார். ஸ்ரீ ராமருக்கு அர்ச்சனை செய்த பின்பே ஸ்ரீ ஆஞ்சநேயருக்கு அர்ச்சனை செய்யப்படுகிறது.

ஸ்ரீ லக்ஷ்மி நரசிம்மர் சந்நிதியில் உள்ள ஸ்ரீ லக்ஷ்மி நரசிம்மர் வெகு நாட்களாக காவிரியும் பவானியும் சங்கமமாகும் கூடுதுறையில் ஜலவாசம் செய்து கொண்டிருந்தார். ஒரு பக்தருக்கு தரிசனம் அளித்து சுமார் நூறு ஆண்டுகளுக்கு முன் அங்கிருந்து இக் கோயிலுக்கு வந்து தனிச் சந்நிதி கொண்டு விளங்குகிறார். இக் கோயிலின் பிரம்மோர்சவமாக ஸ்ரீ நரஸிம்ம ஜெயந்தி உற்சவம் கொண்டாடப்படுகிறது.

ஸ்ரீ டீக்காச்சாரியார், ஸ்ரீ ராகவேந்திரர் இவர்களின் மூல ப்ருந்தாவனத்தில் இருந்து மிருத்திகையைக் கொண்டு வந்து இங்கு ப்ரந்தாவனங்கள் அமைக்கப்பட்டுள்ளது. இரு மாத்வ மகான்களின் ப்ருந்தாவனங்கள் இக் கோவிலில் அமைந்திருப்பது ஒரு தனிச் சிறப்பானதாகும்.

இக் கோவிலின் ஸ்தல தீர்த்தம் நரஸிம்ம தீர்த்தம். ஸ்தல விருட்சம் கோயிலின் முன் புறமுள்ள அரசமரம் 150 வருடகாலமாக இருந்து வருகிறது. திருமணம், நோய் தீர்த்தல், உத்யோகம் மற்றும் உள்ள பக்தர்களின் விருப்பங்கள் ஸ்ரீ காடு ஹனுமந்தராயரை பூஜிப்பதால் நிறைவேறுவது என்பது திண்ணம். மாத்வ மக்களைக் கொண்ட கமிட்டி இக் கோயிலை நிர்வகித்து வருகிறது.

சித்திரை மாதம் 10-ம் நாள் உற்சவத்தில் ஸ்ரீ ஸீதா ராமச்சந்திரர் திருக்கல்யாணமும் ரத உற்சவமும் நடைபெற்று வருகிறது. அச்சமயம் பக்தர்களுக்கு இப்பத்து நாட்களும் மதியம், இரவு உணவு அளிக்கப்பட்டு வருகிறது.

– எச்.என். பத்மா நாராயணன், தாராபுரம்.

'கறி'க்கு அலைந்தவன் மகாலிங்கத்துக்குப் போ!

விருதுநகர் மாவட்டம் வத்திராயிருப்புக்கு (ஸ்ரீவில்லிபுத்தூருக்கு மேற்கே) வடக்கே உள்ளது அருள்மிகு சுந்தரமகா லிங்கம் கோயில். இங்கு முன்பெல்லாம் வருடா வருடம் ஆடி அமாவாசையின் போதுதான் விசேஷ பூஜைகள் நடக்கும். அச்சமயம் ஊரைச் சுற்றியுள்ள பட்டி தொட்டி ஆட்களெல்லாம் வண்டி கட்டிக் கொண்டு வந்து கிடா வெட்டி, சாமி கும்பிட்டு சமையல் செய்து சாப்பிடுவார்கள். இங்கு வெட்டப்படும் கிடாக்கறியை ஊருக்குக் கொண்டு செல்லக் கூடாது என்பது ஐதீகம். எனவே கிராமத்து ஜனங்கள் தண்ணீர் இருக்கும் இடம் எல்லாம் சமையல் செய்து சாப்பிட்டு, கடைசித் துண்டு கறியும் காலியாகவும் தங்கள் ஊருக்குள் நுழைவார்கள். எனவே, கறிச் சாப்பாட்டை சாப்பிட சில சமயம் இலைக்கு இலை காக கூட வைக்க வேண்டியிருக்கும். இந்தக் காரணத்தால் 'கறிக்கு அலைந்தவன் மகாலிங்கத்துக்குப் போ' என்னும் சொலவடையே இப்பக்கங்களில் பழக்கத்தில் உள்ளது.

சுந்தரமகாலிங்கம் இருக்கும் மலையானது முதலில் 'சிதறு கிரி' என்று இருந்து இப்போ 'சதுரகிரி' என்று ஆகிவிட்டது. இராமாயண காலத்தில் இராமன் ஹனுமானிடம் சஞ்சீவி செடி கொண்டு வரும்படி கூற, அது தெரியாத ஹனுமன் சஞ்சீவி மலையையே தூக்கி வந்து கொடுத்து விட்டு, திரும்ப வீதியை எறிந்தபோது சிதறியதால் தான் இந்தப் பெயர் என பெரியோர்கள் சொல்லக் கேள்வி.



இந்த மலையில் நிறைய சித்தர்கள் வாழ்ந்ததாகக் கூறப்படுகிறது. அது போல் இங்கு நிறைய மூலிகைச் செடிகளும் உள்ளன. எனவே இங்குள்ள தண்ணீரில்



வீட்டில் அன்றாடம் உபயோகப்படுத்தும் செம்பு, டம்ளர் ஆகியவற்றின் அடியில் உப்புப் படிந்து பார்ப்பதற்கு நன்றாக இருக்காது. அதனை சுத்தம் செய்ய புளித்துப் போன தயிரினை அதில் ஊற்றி ஓர் இரவு ஊற வைத்தபின் மறுநாள் காலை துலக்கினால் நன்கு பளிச்சென்று ஆகி விடும்.

— திலகா வளவன்

குளித்தாலே பல நோய்கள் தீருகிறது என இங்குள்ள மக்கள் நம்புகிறார்கள். பிள்ளைப் பேறு இல்லாதவர்கள் இங்கு வந்து மலையேறினால் பிள்ளைபேறு கிடைக்கும் என்கிறார்கள்.

முன்னால் இதைக் கோயில் தலமாக எண்ணி வந்ததால் ஆடி அமாவாசை மற்றும் புரட்டாசி சனிக்கிழமைகளில் மட்டும் மக்கள் வந்து பகவானைத் தரிசித்துச் சென்றார்கள். ஆனால் இப்போது இது ஒரு 'பிக்னிக்' ஸ்பாட்டாக மாறி வருகிறது. வருடம் முழுவதும் மக்கள் வந்து தங்கிச் செல்கிறார்கள். மலையில் இருந்தாலும் துஷ்ட மிருகங்களின் தொந்தரவு இல்லாமல் காப்பது, சுந்தரமகாலிங்கம்தான் என மக்கள் நம்புகிறார்கள். இயற்கைச் சூழலில் அமைந்திருக்கும் இக் கோயில் பார்க்கத் தகுந்த ஒன்று.

– அஞ்சலி மாரியப்பன்,
தளவாய்புரம்.

நெய் வெண்ணெயாக மாறும் அற்புதம்

பெங்களூர் தும்கூர் நெடுஞ்சாலையில், பெங்களூர் மாவட்ட எல்லை ஊரான பிபஸ்ப்பேட்டையின் அருகில் உள்ளது சிவகங்கா க்ஷேத்திரம். 4,600 அடி உயரமான மலையின் அடிவாரத்தில் உள்ள கோயிலின் சுவாமியின் பெயர் கங்கா தேஸ்வரர் மற்றும் தாயாரின் பெயர் கிரிஜா அல்லது ஹொன்னம்மா தேவி. இந்தக் கோயிலில் பல அற்புதங்கள் இருக்கின்றன. சுவாமி சன்னிதியில், லிங்கத்தின் மேல் நெய் அபிஷேகம் செய்யும்போது நிகழும் அற்புதம் பார்க்க வேண்டியவை. நெய்யை லிங்கத்தின் மேல் தடவும்போது வெண்ணெயாக மாறுகிறது. இது பிரசாதமாக பக்தர்களுக்கு வழங்கப்படுகிறது.

மலை உச்சிக்கு செல்ல நடைபாதை உள்ளது. கொஞ்சம் தூரம் பாறைகளின் மேல் நடக்க வேண்டும். உச்சிக்கு செல்லும் வழியில், "ஒல்கல் தீர்த்த" என்னும் இடம் உள்ளது. இங்கு மாவாட்டி உரல் கல் போன்ற ஓர் உரல் கல் உள்ளது. அதனுள் நீர் ஊறுகிறது. பார்க்க நீர் கைகெட்டும்படி இருந்தாலும், ஒருவர் செய்த நற்காரியங்களை போற்றித்தான் இந்த நீரை தொட முடிகிறது. மலை உச்சியில் இரண்டு கல் தூண் உள்ளது. அதில் ஒன்றில், மகர சங்கராந்தியன்று நீர் ஊற்றுகிறது. இந்த நீரைக் கொண்டுதான் அன்று சுவாமிக்கு அபிஷேகம் செய்யப்படுகிறது. இந்த மலை உச்சியிலிருந்துதான் கர்நாடக அரசனான விஷ்ணுவர்த்தனாவின் பட்டத்து ராணியான நாட்டிய ராணி எனப்படும் சாந்தா தேவி தேஹத்தியாகம் செய்து கொண்டது. உச்சியிலிருந்து கீழே பார்க்க பிரமிப்பு உண்டாகிறது. உச்சியில் அகால பள்ளத்தையொட்டி ஓர் நந்தி விக்ரஹத்தை காணலாம். இந்த விக்ரஹத்தை செதுக்கிய சிற்பியின் திறமையை நினைக்கும் போது பிரமிப்பு அளிக்கிறது. வேறெங்கும் காணப்படாத அதிசய தோற்றம் இந்த மலையில் உள்ளது. கிழக்குத் திசையில் நந்தி போல், மேற்குத் திசையில் விநாயகரைப் போல், வடக்கு திசையில் பாம்பு போல், தெற்குத் திசையில் லிங்கத்தைப் போல் தோற்றம் அளிக்கிறது.

பெங்களூரிலிருந்து 40 கி.மீ. தூரம் உள்ள இந்த இடத்திற்கு பிப்பஸ்ப்பேட்டை வரையிலும் அங்கிருந்து மலை அடி வாரத்திற்கு செல்ல பஸ் வசதி உள்ளது.

– ஈ. கிரிதரன்,
பெங்களூர்.



ஜோதிடரத்னாடாக்டர்

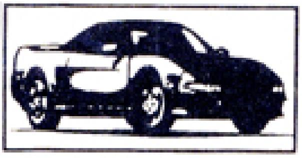
அ. கருணாகரன்

ஸ்ரீ சுகர் அகத்தியர்

நாடி ஜோதிட நிலையம்

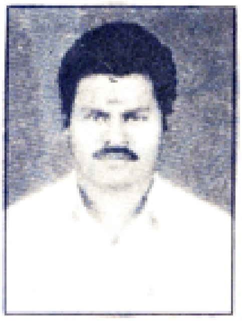
எதிர்கால பலன்கள்







பழங்காலத்தில் வாழ்ந்த சப்தரிஷிகள், பதினெட்டு சித்தர்கள் வான்இயல், மருத்துவம், ஜோதிடம் ஆகியவற்றில் உள்ள இரகசியங்களை வாழையடி ,வாழையாக வரும் மனித சமூகம் தெரிந்து கொள்வதற்காக வேண்டி. ஓலைச்சுவடிகளில் எழுதி வைத்துள்ளனர். அவ்வாறு எழுதப்பெற்ற ஓலை சுவடிகள் மூலம் கை பெருவிரல் ரேகையைக் கொண்டும், ஜாதகத்தைக் கொண்டும், பிறப்பு முதல் ஆயுள் வரையிலான கல்வி, தொழில் வியாபாரம். உத்யோகம், கலைப்பணி, பொதுப்பணி, திருமணம், திருமணத்தைப் பற்றிய விவரங்கள்,குழந்தைகள், சொத்துக்கள் அடையும் காலங்களையும் அவற்றின் நிவர்த்திகளையும் சுகர் அகத்தியர் சிவவாக்கியர் வசிஷ்ட்டர் போன்ற மகரிஷிகளால் எழுதப்பெற்ற ஓலைச்சுவடிகள் மூலம் படித்து எழுதியும் தருகிறோம்.



14, மன்னர் (ரெட்டி) தெரு
(கிருஷ்ணவேணி தியேட்டர் அருகில்)
தி.நகர், சென்னை-600 017.
தொலைபேசி 436 0244.

74,சத்தி முதல் குறுக்கு தெரு
(ஜி.பி. மருத்துவமனை எதிரில்), காந்திபுரம்
கோவை-12. தொலைபேசி 494 574

பிரதி தினம் காலை 9.00 மணி முதல் மாலை 6.00 மணி வரை

ஜோதிடம் பார்க்கப்படும்

மண்ணில் நல்லவண்ணம் வாழ எங்களை நாடி வாருங்கள்
நன்மைகள் பெறுவீர்

வந்தே

தாத்தாவை வினோதமாய்ப் பார்த்தேன். அவர் கேட்ட கேள்வி அப்படி.

''டேய் ராஜா, என்னை வேதாரண்யம் கூட்டிக்கிட்டுப் போடா நாளைக்கு.''

அவர் கண்களில ஏக்கத்தைப் படித்தேன். நிஜமாகத்தான் கேட்கிறாரா?

பத்து நாள் முன்பு வரை கடும் ஜுரம். புயலடித்த பூமி போல தளர்ந்து போய் கிடக்கிறார். இது போதாதென்று பிளட் பிரஷர், முழங்கால் பிடிப்பு தொந்தரவுகள் வேறு.

''டேய் நாளைக்கு நம்ம நாட்டோட சுதந்திர தினத்தைக் கொண்டாடறாங்க. இந்த விசேஷ நாளின் போது நான் வேதாரண்யத்துல இருக்க ஆசைப்படறேன்.''

தாத்தா இதுவரை தனக்கென எதையும் யாரையுமே கேட்டதில்லை. அவர் குரலில் தெரிந்த கெஞ்சலைத் தட்டமுடியாமல் அப்பாவைப் பார்த்தேன்.

“பயணத்துக்கு உடம்பு தாங்குமா?'' என்று கேட்ட அப்பாவைப் பார்த்துச் சிரித்தார் தாத்தா.

அடுத்தவரை வருடிக் கொடுக்கும் மென்மை எப்போதும் அவர் சிரிப்பில் இருக்கும்.

“கவலைப்படாதே! மருந்து இருக்கு”

அதற்கு மேல் அப்பாவால் தடுக்க முடியவில்லை.

அடுத்த நாள் காலையிலேயே பஸ்சில் கிளம்பி விட்டோம் நானும், தாத்தாவும்.

“எதுக்கு தாத்தா இந்தப் பிடிவாதம்?''

இருக்கையில் சாய்ந்து அமர்ந்திருந்த



மாதரம்

தாத்தாவை செல்லமாய்க் கோபித்தேன்.

''தண்டி யாத்திரை பற்றி படிச்சிருக்கியாடா?''

''இல்லை தாத்தா. சாய்ஸ்லே விட்டுட்டேன்.''

என் 'கடி' ஜோக்குக்கு தாத்தா சிரிப்பார் என நினைத்தேன். மாறாக கூம்பிப் போனது அவர் முகம்.

தாத்தாவை அப்படிப் பார்க்க மனசு தாள வில்லை எனக்கு.

''விளையாட்டுக்குச் சொன்னேன் தாத்தா. மன்னிச்சுடுங்க.''

''எதெதுலே விளையாடறதுன்னு இல்லை?''

தாத்தாவின் குரலில் கண்டிப்பு.

''ம், உன்னைச் சொல்லியும் குத்தமில்லே. லட்சக்கணக்கான தியாகிகளோட தியாகத்துல உருவான சுதந்திர நாடு இது. இந்தக் காலத்து பசங்களுக்கு எடுத்துச் சொல்லவும் ஆளில்லே. வழிகாட்ட நல்ல தலைவர்களும் இல்லை.''

பெருமூச்சு விட்டபடி வெளியே வெறித்துப் பார்த்தார்.

இந்த வயதிலும் வழுக்கை விழாத வெள்ளி முடி கிரீடம் சூட்டிய தலை. பேருந்து போகும் வேகத்தில் அவர் தலை முடியைக் கலைத்து விளையாடியது காற்று.

சிறு வயதில் நானும் இந்தக் காற்றைப் போல எவ்வளவு உரிமையுடன் இவர் மேல் புரண்டு விளையாடியிருக்கிறேன்.

தாத்தா, பாட்டி உறவுகளே சுகமானது தானே.

தாத்தாவின் வருத்தத்தைப் போக்க ஒரே வழி அவரைப் பேச வைப்பதுதான்.

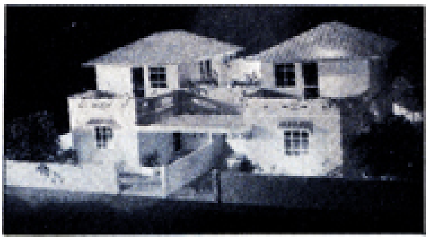
''தாத்தா உன் வேதாரண்ய யாத்திரை பற்றிச் சொல்லேன். நீ எத்தனை முறை சொன்னாலும் மறுபடியும் கேட்கணும் போல இருக்கு.''

தாத்தா முகத்தில் பூர்ணசந்திரோதயம். என் கையை எடுத்து தன் கைகளுக்குள் பொத்திக் கொண்டார்.

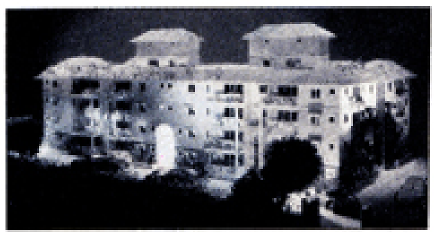
''மறக்கக்கூடிய யாத்திரையா அது. ஆஹா! எத்தனை சேவாதள தொண்டர்கள் அணி, அணியாய் போனாங்க தெரியுமா வேதாரண்யத்துக்கு.''

கிருஷ்ணா





Duplex House



Apartments

"உப்பு சத்தியாகிரஹம் பண்ணத்தானே தாத்தா."

"உப்புக்கு வரி போட்டதை எதிர்த்து காந்திஜி ஆரம்பிச்ச போராட்டம் அது. வெள்ளைக்காரன் மிரண்டு போயிட்டான் தெரியுமா?"

தாத்தாவின் குரலில் கர்வம் பொங்கி வழிந்தது.

"இராஜாஜி தலைமையிலேதான் நாங்க யாத்திரை போனோம். உணர்வுகளால் ஒன்று பட்ட கூட்டம் எங்களோடது. வழியெங்கும் எத்தனை வரவேற்பு தெரியுமா? வெள்ளைக்காரனும் எப்படி, எப்படியெல்லாமோ போராட்டத்தை அடக்கப் பார்த்தான். முடியலியே."

"நீங்களும் உப்பு எடுத்தீங்களா தாத்தா"

"பின்னே? வேதாரண்யத்துலேயிருந்து மூணு, நாலு கிலோ மீட்டர் தள்ளி அகஸ்தியம்பள்ளின்ற ஊரிலேதான் உப்பெடுத்தோம். ஆழமில்லாத கடல் அது. இடுப்பு வரை சேறும், சகதியுமாய் இருக்கும் குழி யிலே. உப்பளங்களின் மேற்புறம் உப்புத் தண்ணீர் தேங்கியிருக்கும். அடிப்புறம் உப்பு இருக்கும்."

"போலீஸ் அடிக்கலியா உங்களை?"

தாத்தா தன் நெற்றியையும், இடது தோளையும் தடவிப் பார்த்தார் ஆசையாய்.

"அடியா அது! லத்தியாலே மாட்டை அடிக்கற மாதிரி அடிச்சான் எங்களை. நான் பிழைச்சதே பெரிசு தெரியுமா? ரத்த வெள்ளத்துல மயங்கிக் கிடந்த என்னை யாரோ தூக்கிட்டுப் போய் மருத்துவம் பார்த்தாங்க."

தாத்தாவால் அதற்கு மேல் பேச முடியாத படி மூச்சு வாங்கியது.



என நெஞ்சுக்குள் எழுந்த கேள்விகளை அடக்கிக் கொண்டேன், அவர் நிலை உணர்ந்து.

"ஏதோ மருந்து வைச்சிருக்கேன்னு சொன்னீங்களே தாத்தா. எடுத்துச் சாப்பிடுங்க. உங்க தளர்ச்சி ஓடிடும்."

நான் சொன்னதும், சிரித்தார்.

"அது சாப்பிடற மருந்து இல்லைடா."

"பின்னே?"

என் கேள்விக்கு பதில் சொல்லாமல் கண்ணை மூடிக் கொண்டார்.

மெல்ல, மெல்ல அவர் குரல் கேட்டது.

"வந்தே மாதரம்"

ஜபம் போல அவர் வாய் அதையே முணுமுணுத்தது.

கொஞ்ச நேரம் கழித்து கண் திறந்து என்னைப் பார்த்தார்.

"வந்தே மாதரம்"

கண்களால் என்னையும் சொல்லச் சொல்லி ஜாடை காட்டினார்.

எனக்குக் கூச்சமாய் இருந்தது சொல்ல. பொது இடத்தில் போய் எப்படிச் சொல்ல?

தாத்தாவின் குரல் இப்போது சற்று வலுத்துக் கேட்க, முன், பின்புற இருக்கை நபர்கள் திரும்பிப் பார்த்தனர்.

"வந்தே மாதரம்"

தாத்தாவின் கூடவே மற்றொரு குரல் சேர்ந்தது. முன்புற இருக்கை பெரியவர் குரல் தான்.

ஏதோ உந்துதலில், நானும் ஸ்ருதி சேர்த்தேன்.

தாத்தா சட்டென எழுந்து நின்று மந்திரம் போல உரக்க உச்சரித்தார்.

"வந்தே மாதரம்"

ஒன்று, இரண்டாகி, மூன்றாகி, பத்தாகி, பஸ்சே உச்சரிக்க ஆரம்பித்தது.

சப்த ஸ்வரங்களின் ஏற்ற, இறக்கம் போல தாத்தா பல்வேறு ஒலித்தொனிகளில் சொல்ல, நாங்களும் திரும்ப உச்சரித்தோம்.

உடலுக்குள்ளே மின்சாரம் பாய்வது போல சிலிர்ப்பு. தேகமெங்கும் பரவசம். மனசு முழுவதும் உற்சாக ஊற்று. பேருந்து முழுவதும் பொங்கி வழிந்தது தேச பக்தி.

மெல்ல மெல்ல ஆரம்பித்து, உச்சம் தொட்டு, மெல்ல, மெல்ல அடங்கியது மனசு.

கண்சிமிட்டலுடன் தாத்தா கேட்டார்.

"என் மருந்து எப்படி?"

"சூப்பர்" என்றேன் தளும்பும் உள்ளத்துடன்.

கடற்கரையில் இறக்கி விட்டது பேருந்து எங்களை.

சிறு குழந்தை போல தாத்தாவின் நடையில் குதியல்.

கடல் அருகே நினைவுச் சின்னமாய்

புதுப் புளியைக் காட்டிலும், பழைய புளியே சிறந்தது. புதிய புளியை வாங்கியதும், வெயிலில் சில மணி நேரம் காயவைத்து கொட்டைகளை நீக்கி விட்டு, மண் பாண்டம் (அல்லது) மரப் பெட்டியில் சேமித்து வைத்துப் பின் பயன்படுத்த வேண்டும்.

– விஜயலட்சுமி வெங்கடாசலம்.



ஸ்தூபி.

தாத்தா அதைப் பார்த்து கையெடுத்து கும்பிட்டார். மணலைத் தொட்டு திருநீறு போல இட்டுக் கொண்டார்.

அந்த இடத்தை சுற்றிவரப் பார்த்தார். பழைய நினைவுகள் அவர் மனதில் ஓடுவது புரிந்தது. தாத்தாவின் மோனநிலையைக் கலைக்காமல் அருகிலேயே நின்றேன்.

நினைவு ஸ்தூபியைப் பார்க்க அங்கங்கே சிறு கூட்டம்.

அப்போதுதான் அந்தச் சம்பவம் நடந்தது.

கருப்பாய், தடியாய், உயரமாயிருந்த ஒரு நடுத்தர வயது ஆள் புளிச்சென்று புகையிலைச் சாறை ஸ்தூபி அருகே துப்பினான்.

"என்ன காரியம் செஞ்சுட்டே நீ?"

தாத்தா அவனைப் பார்த்து அதட்டினார்.

"ஏன்? பெரிசு ரொம்ப அலட்டிக்குது டோய்"

அலட்சியமாய்ச் சிரித்தான்.

"இது எப்படிப்பட்ட புண்ணிய ஸ்தலம் தெரியுமா?"

"ஆமா, பெரிய காசி, ராமேஸ்வரம் கெட்டது போங்க."

அவன் கிண்டல் தாத்தாவை உசுப்பி விட்டது போலும்.

"ஆமாம். எங்களைப் போன்ற காந்தியவாதிகளுக்கு இது காசி, மெக்கா, ரோம் மாதிரிதான். சுதந்தரத்தோட அருமை தெரியுமா உனக்கு. இப்படிக் கண்ட இடத்துல எச்சிலைத் துப்பறதா சுதந்திரம்?"

ஆவேசமாய்க் கேட்டார்.

"ஓ. தியாகியா? டேய், பெரிசா தியாகம் பண்ணி சுதந்திரம் வாங்கிக் கொடுத்துட்டாங்களாம்டா."

அவன் பெரிதாய் சிரிக்க ஆரம்பிக்க, தாத்தாவினுள் எப்படித்தான் அத்தனை ரௌத்ரம் வந்ததோ?

பளீரென்று விட்டார் ஒரு அறை. பேய் அறையாக இருக்க வேண்டும் அது. அரண்டு போய்ப் பார்த்தான்.

"ஏண்டா தியாகிகளையா கிண்டல் செய்யறே?"

உதடு துடிக்க, உடம்பு நடுங்க நிற்கும் தாத்தாவை அதிசயமாய்ப் பார்த்தேன்.

சட்டென தாத்தாவிடம் மாற்றம்! அவன் கையைப் பிடித்துக் கொண்டார்.

"மன்னிச்சுடு. உன்னை நான் அறைஞ்சிருக்கக் கூடாது. காந்தியவாதியான நான் இப்படி நடந்துக்கிட்டது தப்புதான். தப்புதான்"

நா தழுதழுக்க அரற்றினார்.

"ஜி!"

அருகில் பெண் குரல் கேட்க, திரும்பிப் பார்த்தோம்.

வயதான பெண்மணி நின்று கொண்டிருந்தார்.

"ஜி! அமைதி, அமைதி"

அந்தப் பெண்மணி தாத்தாவின் தோளைத் தொட்டு ஆறுதல் படுத்தினாள்.

"போங்க, போங்க"

நானும், மற்றவர்களை விரட்டினேன். மூவரும் சற்று தள்ளி வந்தோம்.

"நீங்க உப்பு சத்தியாகிரஹத்துல பங்கெடுத்துக்கிட்டவரா?"

அந்தப் பெண்மணிக்கு தலையசைத்தார் தாத்தா.

"உங்க பெயர்?"

தாத்தா பெயர் சொன்னதும் அவள் கண்களில் சின்ன வெளிச்சம். அவள் கண்கள் தாத்தாவின் நெற்றித் தழும்பை பார்த்தது.

"அவர்தானோ இவர்?"

அந்தப் பெண்மணியின் வாய் முணுமுணுத்தது.

"நீங்கள் யார்?"

தாத்தாவின் கேள்விக்கு அவள் பதில் சொல்லச் சொல்ல, அவரின் முகமும் விரிந்தது.

"மீனலோசனி! உங்க அப்பா நாட்டு

வைத்தியர் ரங்கநாதன். அட, என்ன அதிசயம்!"

தாத்தாவின் குரலில் வியப்பும், திகைப்பும்.

"உங்க அப்பாதான் எனக்கு உயிர் பிச்சைக் கொடுத்தாரு. இரகசியமாய் உங்க வீட்டுல வைச்சு, எனக்கு வைத்தியம் பண்ணினாரு. அப்ப நீங்களும் உதவினீங்க. உங்களுக்கும் அப்போ கிட்டத்தட்ட என் வயசுதான். எனக்கு மிகவும் சந்தோஷமாயிருக்கு. கடவுளே!"

தாத்தாவின் குதூகலம், அந்தப் பெண்மணியையும் தொற்றிக் கொள்ள பழைய நிகழ்ச்சிகள் மீண்டும் அரங்கேறின, வார்த்தைகளில்.

"நீங்க எப்படி இங்கே, இன்னிக்கு?"

"நான் இப்பவும் இதே ஊரில்தான் இருக்கேன். வாங்க வீட்டுக்குப் போகலாம். அங்கே உங்களுக்கு ஒரு அதிசயத்தை காட்டப் போறேன்."

பெரிய சஸ்பென்சுடன் அந்தப் பெண்மணி கூடச் சென்றோம்.

"என் மகன் வீடு இது. எல்லோரும் டூர் போயிருக்காங்க திருச்சிக்கு. வாங்க உள்ளே"

தனி வீடு அது. சிறிய வீடானாலும் சௌகர்யமான வீடு.

"ஏதோ அதிசயம்னு சொன்னீங்களே?"

தாத்தா பரபரத்தார்.

"காண்பிக்கறேன். அதுக்கு முன்னாடி கை, காலை சுத்தம் பண்ணிப்போம், வாங்க."

பூஜையறைக்குள் கூட்டிச் சென்றாள், சுத்தம் செய்து கொண்ட பிறகு.

மூவரும் தரையில் அமர்ந்தோம்.

ஒரு பெட்டியை எடுத்தாள். சிறிய மரப் பெட்டி. எளிதில் கையால் தூக்கி விடலாம். பூஜை சாமான் வைக்கும் பெட்டி.

அதைத் திறந்தாள். பவ்யமாய் எடுத்தாள்.

"இதோ பாருங்க."

அவள் கையில் ஒரு கதர் ஜிப்பா இருந்தது. சற்றே பழுப்பேறிய ஜிப்பா. அங்கங்கே திட்டுத் திட்டாய் என்ன அது சிவப்பாய்? ரத்தமோ?

"நீங்க போட்டிருந்த ஜிப்பாதான் இது. அடிபட்ட உங்களைத் தூக்கிக்கிட்டு வந்தப்ப நீங்க உடுத்தியிருந்த ஜிப்பா இது. ஒரு தியாகியின் ரத்தத்துல நனைஞ்ச இந்த ஜிப்பாவைப் பார்க்கும்போதெல்லாம் என் மனசுல சாந்தம் உண்டாகும். கங்கையின் புனிதம் புலப்படும்."

தாத்தாவிடம் அதை நீட்டினாள்.

தாத்தா உணர்ச்சிக் குவியலில் இருப்பதை அவரது கை நடுக்கம் உணர்த்தியது.

"என் ஜிப்பா. என் இரத்தம். என் தேச சேவையோட சின்னம் இது. என் தாய்க்கு நான் செஞ்ச தொண்டை எடுத்துக்காட்டற அடையாளம் இது."

ஜிப்பாவை முகத்தோடு உரசினார். வாசனை பிடித்தார். முத்தம் கொடுத்தார். ஜிப்பாவை தன் மேல் போட்டு அழகு பார்த்தார், கர்வமாய்.

திடீரென அப்படியே சாய்ந்தார்.

"தாத்தா!"

அலறலுடன் தாங்கிப் பிடித்தேன்.

"மாசிவ் ஹார்ட் அட்டாக். மிகவும் உணர்ச்சிவசப்பட்டபடி ஏதும் நடந்ததா?"

பக்கத்து வீட்டிலிருந்து ஓடி வந்த டாக்டர் முடிவைச் சொல்லி விட்டார்.

தாத்தாவின் உடல் மேல் கிடந்த அவரின் கதர் ஜிப்பாவைப் பார்த்தேன்.

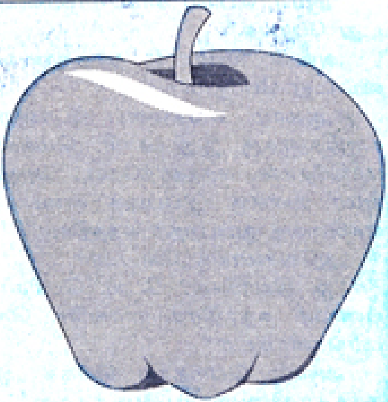
தலைவர்களின் பூத உடலுக்கு தேசியக் கொடியைப் போர்த்தும் அஞ்சலிக்கு, சற்றும் குறையாத கம்பீரமாய் அந்த கதர் ஜிப்பா எனக்குத் தெரிந்தது.

வந்தே மாதரம்!

என் வாய் முணுமுணுத்துக் கொண்டே இருந்தது.

சௌசௌ மிகச் சிறிய அளவு இருந்தது. ஆப்பிள் வாங்கியிருந்தது சற்று காயாக புளிப்பும், துவர்ப்புமாக இருந்தது. ஆப்பிளையும், சௌசௌவையும், பொடியாக நறுக்கி, வதக்கி, இரண்டு ஆர்க்கு கருவேப்பிலையும் உருவி வைத்து மிளகாய் வற்றல், உ. பருப்பு, பெருங்காயம் வறுத்து, புளி, உப்பு சேர்த்து துவையல் செய்தேன். எனக்கு, உனக்கு என்று தீர்ந்து போய் விட்டது.

– ரா. திரிபுரசுந்தரி.



ப்ரச்னையா?

நோ ப்ராப்ளம்

சென்ற இதழில் சொந்தமாக வீடு வேண்டும் என்ற உங்கள் விருப்பத்தை உங்கள் உள் மனதிடம் கட்டளையாகப் பிறப்பித்து அதன் தொடர்பாக என்ன என்ன செய்ய வேண்டும் என்று விளக்கப்பட்டிருந்தது. இதே முறையில் சொந்த வாகனம் வேண்டும் என்ற உங்கள் விருப்பத்தை இப்போது பார்க்கலாம். சொந்த வாகனம் 'கார்' என்றால் என்ன மாடல் வண்டி? என்ன நிறம்? அதன் வடிவமைப்பு எந்த மாதிரி? நீங்கள் வேண்டும் காரின் போட்டோ, விளம்பரங்களில் வெளியாவதை வெட்டி, சதா உங்கள் கண்களில் பட்டுக் கொண்டிருக்கும்விதமாக தகுந்த ஒரு இடத்தில் ஒட்டி வைத்துக் கொள்ளுங்கள். இப்போது கற்பனைக் காட்சிகளாக :

நீங்கள் விரும்பும் உங்கள் அபிமான காரில் அமர்ந்து உங்கள் கணவர், குழந்தைகளுடன் உல்லாசமாகப் பயணம் செய்கிறீர்கள்.

காரைப் பல இடங்களுக்குச் செலுத்தி, பார்ப்பவர்கள் எல்லாம் உங்கள் காரை ஆச்சரியத்துடன் பார்த்து, பாராட்டிப் பேசுவதைக் கேட்கிறீர்கள்.

காரின் வெளித் தோற்றம் மட்டுமல்லாது, உட்புறத்தையும் தெளிவாகக் கற்பனை செய்து கொண்டு, உட்காரும் 'சீட்' கவர்கள் முதற்கொண்டு இன்ன விதமாக இருக்க வேண்டும் என்று நிச்சயித்துக் கொள்கிறீர்கள்.

இப்படியெல்லாம் வளமான கற்பனையோடு காரை உங்கள் உள் மனதிற்கு அடையாளம் காட்டி விடுங்கள்! இனி உங்கள் கனவை நனவாக்கி உங்களை மகிழச் செய்வது உங்கள் உள் மனதின் வேலை; அதை அது கண்டிப்பாக நிறைவேற்றித் தரும்!

ஆக உங்கள் உள் மனதின் ஆற்றலைப் பயன் படுத்தி உங்கள் விருப்பங்களை நிறைவேற்றிக் கொள்ளும் அனைத்து விஷயங்களுக்கும் அடிப்படைத் தத்துவம் ஒன்றே; அதாவது நீங்கள் கோரிப் பெற விரும்பும் விஷயத்தில் முதலில் உங்களுக்கு அது கண்டிப்பாக நிறைவேறும்





என்ற முழு நம்பிக்கை இருக்க வேண்டும்.

அடுத்தபடியாக நீங்கள் விரும்பும் பொருள் அல்லது விஷயத்தைப் பற்றிய மிகத் தெளிவான வடிவம் அல்லது உருவம் என்பது உங்கள் மனக் கண்ணில் பதிவாகி அது அப்படியே உள் மனதிற்கு மாற்றப்பட வேண்டும்.

இந்த முறையை உங்கள் ஒவ்வொரு விருப்பத்திற்கும் நீங்கள் கடைப்பிடிக்க வேண்டும்.

எஸ். ஜி. ஜெயராமன்

உங்கள் உள் மனத்தொடர்பிற்கு நீங்கள் 'ஆல்ஃபா' நிலைக்குச் செல்ல வேண்டும். உடலைத் தளர விட்டுப் பிறகு 'ஆல்ஃபா' நிலைக்குச் செல்வதற்கான பயிற்சிகளைச் செய்ய வேண்டும் என்பதெல்லாம் நீங்கள் தெரிந்து கொண்டவை.

ஒவ்வொரு முறையும் உறக்கத்திற்கு முன்பும், பின்பும் உறக்கம் கலைந்து விழிப்பு ஏற்பட்டுக் கொண்டிருக்கும்போதும் நாம் 'ஆல்ஃபா' நிலையில் இருக்கிறோம்.

உங்கள் சூழ்நிலை, வசிக்கும் இடம் போன்ற காரணங்களினால் நீங்கள் இத்தொடரில் சொல்லப்பட்ட பயிற்சிகளை மேற்கொள்ள இயலாமல் போவதாக வைத்துக் கொள்வோம். இரவு வேலைகளையெல்லாம் முடித்துக் கொண்டு உறங்கப் போகிறீர்கள். தூக்கம் மெல்ல மெல்ல உங்களை வசப்படுத்த ஆரம்பிக்கிறது; கண்களை அழுத்துகிறது. உங்கள் வெளிமனம் அயர்ந்து ஓய்வெடுக்க ஆரம்பிக்கிறது. இப்போது உங்கள் உள் மனம் மேலே வருகிறது. உங்கள் விருப்பத்தை எண்ணியவண்ணம் தூக்கத்தை அடக்க முயற்சிக்காமல், உறங்கச் செல்லுங்கள். உங்கள் உள் மனம் இதை வாங்கிக் கொள்கிறது.

இதே போல் உறக்கம் கலைந்து விழிப்பு ஏற்பட்டுக் கொண்டிருக்கும் வேளையும் உள் மனத் தொடர்பிற்கும், கட்டளைக்கும் உகந்த நேரமே. புலன்களெல்லாம் நன்றாக விழித்துக் கொள்ளுமுன் உள்மனத்திடம் சுயகட்டளைகளைச் சொல்லி விட வேண்டும்.

ஒழுங்கான பயிற்சி முறை சாத்தியப்படாதவர்கள் மட்டுமல்ல, முறையாக உடல், மனத் தளர்ச்சி பயிற்சிகளைச் செய்து வருபவர்களும் கூடுதலாக இதைச் செய்து வரலாம். பலன் இன்னும் விரைவில் சித்திக்கும்.

நாள் முழுதும் விழித்திருக்கும்பொழுதில் பலமுறை கீழ்க்கண்டவாறு சொல்லி வாருங்கள்.

"அளவற்ற சக்தி படைத்த எனது உள் மனது எனது விருப்பத்தை நிறைவேற்றுவதற்கான மிகச் சரியான, பழுதற்ற வழிகளை எனக்குக் காட்டித் தரும். எனது கனவுக் காட்சி நனவுக் காட்சியாக உருப்பெற ஆரம்பித்து விட்டது. அளவற்ற சக்தி படைத்த என் உள் மனதிற்கு நன்றி செலுத்துகிறேன்." நமது உள்மனதின் ஆற்றல், சக்தி பற்றியெல்லாம் தத்துவ ஞானிகள், மனோதத்துவ நிபுணர்கள், மனிதமன ஆராய்ச்சியாளர்கள் என்று அனைவரும் கீழ்க்கண்டவாறு ஒப்புக் கொள்கிறார்கள்.

"மனிதரின் உள் மனமானது ஏதேனும் ஒரு கருத்தை ஏற்றுக் கொண்டு விட்டதானால், அதை நிறைவேற்றும் முயற்சிகளை உடனே மேற்கொள்கிறது. அதனுடைய வீச்சிற்கு எல்லை கிடையாது. அதனுடைய சக்தி அளவிட முடியாதது. வாழ்க்கையில் ஏற்பட்ட அனுபவங்களெல்லாம் உள்மனதில் பாடங்களாகப் பதிவாகியுள்ளன. தனக்கிடப்பட்ட கட்டளையை நிறைவேற்றித் தரும் தனது காரியத்தில் - செயல்பாட்டில் - தன்னுள்ளே பதிவாகியுள்ள அனுபவங்களையும், கருத்துக்களையும், கற்றுக் கொண்ட பாடங்களையும் பயன்படுத்துகிறது. ஆனால் அதனுடைய வழிகளை உள்ளது உள்ளபடி உணர்ந்திருப்பது யாருக்குமே இயலாத செயல்."

நமக்கு நமக்குள்ளேயே ஒரு மாபெரும் சக்தி இருக்கிறதென்பதும், அது நாம் இடும் கட்டளைகளை கேள்வி கேட்காமல், ஆராய்ச்சி செய்யாமல் நிறைவேற்றித் தர தயாராக இருக்கிறது என்பதும், அதனுடன் தொடர்பு ஏற்படுத்திக் கொள்ள மட்டும் தெரிந்து கொண்டால் போதும், நமது கனவுகளை நனவாக்கிக் கொள்ளலாம் என்பதும் என இவை மட்டும் தெரிந்திருந்தால் போதும்.

நாம் தெரிந்து கொண்ட இந்த 'வித்தை'யைப் பலனுள்ள வகையில் பயன்படுத்தி, மனம் விரும்பும் வாழ்க்கையை வாழ்ந்து, மகிழ்ச்சியும் இன்பமும் நமது வாழ்க்கையின் நிரந்தர அம்சங்களாக விளங்குமாறு செய்து கொள்வோம்.



கார்த்திகைக்கு நெய் அப்பம் நன்றாகத் தான் இருக்கும். ஆனால் எண்ணெயே நெய் விலையாக விற்கும் வேளையில் கவலை வேண்டாம். கலந்து வைத்திருக்கும் அப்ப மாவினுள் 2 டீஸ்பூன் நெய் சூடாக்கி விட்டு நன்கு கலக்கி அப்பம் செய்ய, ஒவ்வொரு அப்பமும் நெய் வாசனையுடன் நன்றாக மணமாக இருக்கும்.

— லக்ஷ்மி ஸ்ரீநிவாஸன்.



ஒவ்வொரு உயிருக்கும் உண்டான பிரதிபலிப்புதான் அழகு. மனிதனுக்கு அது அவசியம். இயற்கையாய் இருக்கும் அழகைக் காட்டிலும் கொஞ்சம் அதிகமாய் அழகுப்படுத்திக் கொள்வது ஒன்றும் தவறல்ல. ஒவ்வொரு பெண்ணுக்கும் தான் இன்னும் அழகாய் இருக்க வேண்டும் என்ற எண்ணம் மேலோங்கி இருப்பது இயற்கையே. அழகுக்கு ஆரோக்கியமாய் இருப்பது மிக அவசியம்.

நம் அன்றாட உணவில் பழங்களின் முக்கியத்துவம் இன்றியமையாதது. ஒரு பழம் சாப்பிடுவதால் உடலுக்குத் தேவையான பல சத்துக்கள் கிடைக்கின்றன. நம் உடலும், மனமும் புத்துணர்வும் ஆரோக்கியமும் பெறுகிறது. இன்று நம் வேகமான நடைமுறை வாழ்வில் நமக்குத் தேவையான சத்துக்களை பற்றி சிந்திப்பதில்லை. வீட்டுப் பிரச்னைகள்,

அழகுக்கு அழகு செய்ய..

அலுவலகப் பிரச்னை, பொருளாதாரப் பிரச்னை இப்படி ஏகப்பட்ட பிரச்னை. நம் வாகனங்களுக்குக் காட்டும் சர்வீஸ் நேரத்தைக்கூட நம் ஆரோக்கியத்திற்கு பலர் காட்டுவதில்லை.

மருந்துகளே கண்டுபிடிக்க முடியாத அளவுக்கு நோய்களும் பெருகி விட்டன. நோய்கள் உண்டாவதன் முக்கியக் காரணம் வைட்டமின் பற்றாக்குறை. நாம் சாப்பிடும் இன்றைய உணவில் வைட்டமின் சத்து தேவையான அளவு இல்லை. அதனாலேயே பழங்காலத்தில் கைக்குத்தல் அரிசியைச் சாப்பிட்டார்கள். ஆனால், அரிசி களையும் போதும், சாதம் வடிக்கும் போதும் 'பி' வைட்டமின் முழுமையாக அழிந்து விடுகிறது. கடவுள் நமக்குத் தந்த இயற்கையின் வரம்தான் பழங்கள். பழங்களில் அனைத்து வைட்டமினும் நிறைந்து இருப்பதால் நோய்களை நீக்குவதோடு, உடலுக்குத் தேவையான சக்தியையும் அளிக்கிறது.

நம் சருமத்தை வெளிப்புறத்திலிருந்தும் உடலின் உள்புறத்திலிருந்தும் பல்வேறு விஷயங்கள் தாக்குகின்றன. சீதோஷ்ண நிலையில் மிக அதிகமான குளிரோ, வெயிலோ இருந்தால் நமது சருமம் அதற்குத் தக்கபடி உடலின் உஷ்ண

நிலையைச் சரிப்படுத்துகிறது. அதே போல் மனக்கவலை, படபடப்பு, பயம் இதுபோன்ற உணர்வுகள் ஏற்படும் போதும் சருமம் பலவாறு பாதிப்புக்குள்ளாகிறது. வெட்கம், கோபத்தில் முகம் சிவக்கிறது. பயத்தில் முகம் வெளிறிப் போகிறது என்கிறோமே அது இதனால்தான். முதலில் சருமம் பளிச் தன்மையுடன் இருக்க உடல்நலம் அவசியம்.

உடலில் சேரும் வேண்டாத கழிவுகளை உடனுக்குடன் நாம் நீக்கி விட வேண்டும். உணவில் அதிகமான பச்சைக் காய்கறிகள், பழரசம், கீரைகள் சேர்ப்பதன் மூலம் சருமத்தை சுத்தம் செய்யலாம்.

என் வாடிக்கையாளர்களுக்கு சத்துணவு மிக அவசியம் என்பதை வலியுறுத்துகிறேன். அதே போல் என்னுடைய சிகிச்சைகள் எல்லாம் மூலிகைகளைக் கொண்டுதான்.

'ஆரோமோ ஆயில் உடலுக்கு நல்ல மினுமினுப்பும், கலரும் கொடுக்கும் பல வாசகர்கள் 'ஆரோமோ' ஆயில் பற்றி விளக்கம் கேட்டு உள்ளனர். ஆரோமோ ஆயில் என்பது உயர்தர நறுமலர்களின் எண்ணெய். என் வாடிக்கையாளர்களுக்கு அதன் மூலம் ஸ்பேஷியல் மற்றும் மணப்பெண் சிறப்பு அலங்காரங்களுக்கும் பயன்படுத்துகிறேன். வியக்கத்தக்க மாறுதல் உடன் ஏற்படுவதால் நல்ல பலன் உள்ளது. என்னிடம் அமெரிக்காவிலிருந்து வந்த பெண் கை, கால் எல்லாம் திட்டுத் திட்டாக கறுப்பாக உள்ளது போக்க முடியுமா? என்று கேட்டார். செய்து பார்த்தார். நல்ல பலன் இருந்தது. நம் மூலிகைகளுக்கு இவ்வளவு சக்தியா என்கிறார். இயற்கையின் வரப்பிரசாதம்தான் சரியான முறையில் செய்வதால் பலன் கிடைக்கிறது. (ஆலோசனைகளுக்கு 481 7157- எனும் தொலைபேசியில் கேட்கலாம்.)

உச்சி முதல் பாதம் வரை எல்லாவற்றிற்கும் மூலதார சுகாதார விதிகள்படி செயல்படுகிறேன். தலைக்குக் கட்டாயம் ஆயில் மசாஜ், ஹென்னாவுடன் உயர்தர மூலிகைகளை கொண்டு புரோட்டீன் ஹென்னா கண்டிஷனர் உபயோகப்படுத்துகிறேன். அதே போல் கை, கால் நகங்கள், முட்டி கறுப்பு, மற்றும் கழுத்துப் பகுதியின் அடர்த்தியான எண்ணெய்ப் பிசுக்கும், அழுக்கும் கலந்த பகுதி இவற்றிற்கு தனி ஆரோமோ ஆயில். பொடுகை அறவே போக்கும் மூலிகை எண்ணெய் இருக்கிறது.

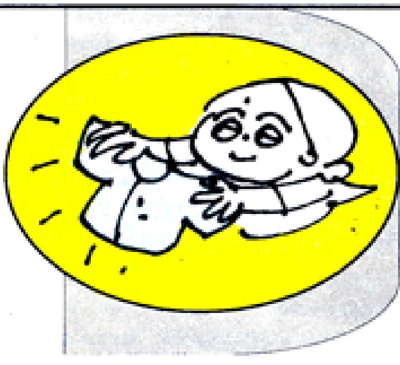
காலையில் எழுந்தவுடன் 1/4 ஸ்பூன் 'டீப்போர் க்ளீன்ஸி' மில்க் தடவி சிறிது நேரம் ஊறிய பின் பஞ்சினால் அழுந்த துடைத்து விட வேண்டும். சருமத்தின் அழுக்கை சுத்தமாக இம் முறையால் அகற்றி விடலாம். கண்களைச் சுற்றி கருவட்டம் இருந்தால் சிறிது விளக்கெண்ணெய் கொண்டு மசாஜ் செய்யவும். இயற்கையை எதிர்த்துப் போராடுவதை விட இயற்கையோடு இணைந்து வாழ்ந்தாலே இயற்கை நமக்கு அழகை அள்ளித் தரும்.

— ஹேமா லக்ஷ்மண்

(அழகு மற்றும் சிகை அலங்கார நிபுணர்)

உடையில் எண்ணெய்க் கொட்டி விட்டால் உடனடியாக அந்த இடத்தில் விபூதியைப் பூசி ஒரு மணி நேரம் வைத்து விடுங்கள். அதன்பின் சோப்புப் போட்டு அலசினால் எண்ணெய்க் கறை இருந்த இடம் தெரியாமல் கறை இருந்த இடம் தெரியாமல் மறைந்து விடும்.

- விஜயலட்சுமி வெங்கடாசலம்.



உறவுகளில் இடைவெளிகள்

"If you love something, you set it free; if it comes back to you, it is yours" என்ற வாசகத்தை நீங்கள் பார்த்தோ கேட்டோ இருக்கலாம். நீங்கள் எதையேனும் விரும்புகிறீர்கள் என்றால், அதைச் சுதந்திரமாக விட்டு விடுங்கள். அது உங்களிடமே திரும்பி வந்தால் உங்களுடையது. இல்லையென்றால் அது எப்படி உங்கள் உடைமையாகும்? இது ஏதோ பொருள்களுக்கும், நாம் வளர்க்கும் பிராணிகளுக்கும் கூறப்பட்டதல்ல. அனைத்து மனித உறவுகளுக்கும் இது பொருந்தும். நம் ஒவ்வொருவர் வாழ்விலும் நமக்கென்று ஒரு சிறு இடைவெளி - பிரத்யேகமாக சில மணித்துளிகள் தேவைப்படுகின்றது. இதை ஆங்கிலத்தில் breathing space அல்லது psychological distance என்று கூறுவோம்.



வாழ்வு என்பது ஒரு நாடகம் அன்று. எப்போதும் நடித்துக் கொண்டிருப்பதற்கு. நாம் நாமாகத்தான் வாழ வேண்டும். அதற்கு, பிறரை அவர்களாகவே வாழ விட வேண்டியது அவசியம். பிறர் மீது நாம் நம் எண்ணங்களைத் திணிக்கும் போது, அவர்களைக் கட்டுப்படுத்தும் போது, நம் மனத்தில் ஒன்றை நினைத்துக் கொண்டு அதை மற்றவர் செய்ய வேண்டும் என எதிர்பார்க்கும் போது, அவர்கள் மட்டுமல்ல - நாமும் நம் சுதந்திரத்தை இழக்கிறோம் என்பதைக் கருத்தில் கொள்ள வேண்டும்.



மூன்று வகை உறவுகளில் இந்த இடைவெளி மிகவும் அவசியமாகிறது.

1. ரத்த சம்பந்தப்பட்ட, முதல் உறவுகள்.
(பெற்றோர் - குழந்தைகள், சகோதர - சகோதரிகள், சற்றே விலகிய உறவுகள்.)
2. கணவன் - மனைவி உறவு.
3. நண்பர்கள், தொழில் முறை உறவுகள்.

முதலில் நெருங்கிய முதல் வட்டத்தை எடுத்துக் கொள்வோம். குழந்தைகளை ஒரு மிலிட்டரி கட்டுப்பாட்டுடன் வளர்த்து, தன் விருப்பப்படியே ஆட்டி வைக்கும் பெற்றோர், அவர்கள் மனக்கசப்பிற்கே ஆளாகிறார்கள். முதுமையில் அதன் பலனை அனுபவித்து, பிள்ளையைப் பெற்றால் கண்ணீர்தான் என அங்கலாய்த்து வாடிப் போகிறார்கள்.

குழந்தைகளுக்கும் சுயகட்டுப்பாடுகள் உண்டு. அவர்களுக்குத் தேவையான அளவு தனிமையை, சுதந்திரத்தை அளித்தல் மிக அவசியம். ஒவ்வொரு நாளும் ஒரு குறிப்பிட்ட நேரமாவது

அவன் தன் விருப்பப்படி ஏதோ செய்ய அனுமதி தாருங்கள். (அது விளையாடுவதோ, ஆடுவதோ, பாடுவதோ, வரைவதோ, கார்ட்டூன் பார்ப்பதோ எதுவாக வேண்டுமானாலும் இருக்கட்டும்.)

"ஐந்து மணியில் இருந்து ஐந்தரை வரை, நீ உன் இஷ்டப்படி ஏதாவது செய். அம்மா, ரூமில் உட்கார்ந்து புத்தகம் படிப்பேனாம். நீயும் அம்மாவைத் தொந்திரவு செய்யக் கூடாது. நானும் உன்னைத் தொந்திரவு செய்ய மாட்டேன்"

என்று கூறுவது ரொம்பவும் பாஸிடிவ்வாக வேலை செய்யும். அந்த அரைமணி, மீதி 2½ மணியும் குழந்தை நாம் கூறியதைச் செய்ய வழிவகுத்துத் தரும். மேலும் நமக்கும் புத்துணர்வு தருவதாய் அமையும்.

இந்த இரண்டாவது வகைதான் மிகவும் முக்கியமான உறவு. கணவன் - மனைவி. பெரும்பாலான குடும்பங்களில் நாம் ஒரு nagging partner ஐயே (பிடுங்கும் கணவன் அல்லது மனைவி) காண நேரிடுகிறது. துணைவன் அல்லது துணைவியின் ஒவ்வொரு செயலையும் கண்காணித்து, அதில் குற்றம் கண்டு, மாற்றம் கூறும் தவறுகளை நாம் அனைவரும் செய்கிறோம்.

என்னதான் நெருக்கமாக இருந்தாலும், வாழ்க்கையில் ஒருவர் பின்னாலேயே எப்போதும் மற்றவர் நிற்பது சாத்தியமே அல்ல. சில பெண்கள், சர்க்கஸ் ரிங் மாஸ்டர் போல் கணவனை விரட்டிக் கொண்டே இருப்பார்கள்.

"சின்னவனுக்கு முடி வெட்டணும்னு 15 நாளா, கரடியாக் கத்தறேன். காதுல போட்டுக்கிட்டாதானே? காலங்கார்த்தால பேப்பர்ல அப்படி தலைய நட்டுக்கணுமா? லீவு நாளானா வேலூ வீட்டுக்குக் கிளம்பியாயிடும். அரட்டை அடிக்க" என்று கத்துவார்கள். நாணயத்திற்கு மறுபக்கம் உண்டே!

"வீட்டு வேலை தலைக்கு மேல இருக்கு. மெஷின் முன்னால் தைக்க உக்காந்துட்டியா? இந்த நேரத்துல மாவை ஆட்டி வெச்சு, ஒவ்வொரு நாளும் காலைல என்ன டிபன்னு பறக்க வேண்டாம்தானே" எனக் குத்தும் கணவர்களும் உள்ளார்கள்.

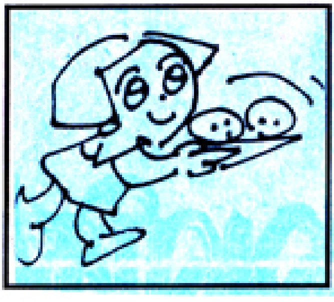
பெற்றோருக்குப் பிள்ளை, உங்களுக்குக் கணவன், உங்கள் குழந்தைகளின் தந்தை என்ற எல்லாவற்றிற்கும் மேல் அவன் ஒரு தனி மனிதனல்லவோ? வேலூ வீட்டிற்குப் போவது அவனுக்குத் தேவையான ரிலாக்ஸேஷனைத் தருகிறது என்றால் அதை நீங்கள் கெடுப்பது முறையா? அது போல் மனைவி ஒரு மெஷின் அல்ல. விருப்பு வெறுப்புகள், ஆசாபாசங்கள் நிறைந்த ஒரு பெண். அவள் சிறிய சந்தோஷத்தில் ஏன் மண் போட வேண்டும்?

பல சமயங்களில் வெளியில் செல்பவர்களுக்கு வீட்டில் இருப்பவர் சிரமமும், வீட்டில் உள்ளவர்களுக்கு ஆபீஸ் கொடுக்கும் அழுத்தமும் புரிவதே இல்லை.

"ஒருநாள் போல லேட். உங்களுக்கெல்லாம் கல்யாணம் எதற்கு? ஆபீஸையே இவருதான் தாங்கற மாதிரி எண்ணம். ஏதோ சாக்குபோக்கு சொல்லி கழண்டுக்கற சாமர்த்தியமெல்லாம் உங்களுக்கு என்னிக்கு வரப் போகுது? திருடனைப் பார்த்து ராஜமுழி முழின்னா...?"

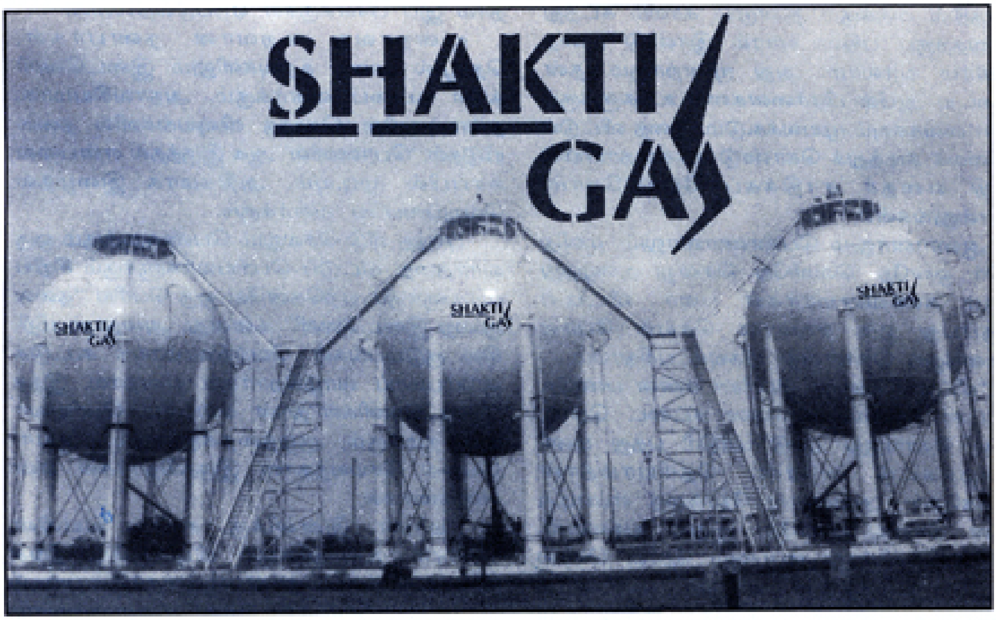
என்று ஏசும் மனைவி, கணவனின் 'ஈகோவை'க் கடுமையாய்த் தாக்குகிறாள். இதே தொடர்கதையாகும் போது, 'வீட்டுக்கு ஏன் வருகிறோம்' என்ற அலுப்புத் தட்டும். பல கணவன்கள் இதில் இருந்து தப்பிக்கவே ஆபீஸில் அதிக நேரம் செலவிடத் தொடங்குகிறார்கள். இதை "escapist mentality" எனலாம். பிரச்னைகளில் இருந்து ஒதுங்கி விடும் மனப்பான்மை. இதற்கு நாமே காரணமாவதற்குப் பதில், ஞாயிற்றுக் கிழமை டீ.வி. பார்க்கும் நேரம் மெதுவாகக் கேட்கலாம்.

"ஏன் இப்படி டெய்லி லேட்டா வரீங்க, இப்பல்லாம்? குழந்தைகள் பல நாள் உங்களைப் பாக்காம கூடத் தூங்கிடுது. அப்பா ஊருக்குப் போயிருக்காரான்னு சின்னது கேட்குது. கொஞ்சமான சீக்கிரம் வர முயற்சி செய்யுங்களேன்" என்று கூறுவது, கணவன்



கார்த்திகைக்கு அவல் பொரியும், நெல் பொரியும் ஆகி வந்ததுதான். ஆனால் அலுப்பு தட்டுமே. காரம், உப்புப் போடாத பார் காரன் வாங்கி வந்து (அ) வீட்டில் செய்து வெல்லப்பாகு, ஏ.பொடி வறுத்த தேங்காயுடன் சேர்த்து உருண்டைகள் பிடியுங்களேன். உருண்டைகள் நன்கு கழுக், மொழுக் என்று இருக்கும்.

- லக்ஷ்மி ஸ்ரீநிவாஸன்.



LPG Storage facility at Kakinada

பாரத தேசத்தின் நிரந்தர சக்தி
சக்தி காஸ்



ஆமாம்! அகில இந்திய அளவில் தனியார் துறையில் மிகப்பெரிய எல்பிஜி நிறுவனம் நமது சக்தி காஸ். ஆரம்பித்து வெகு குறுகியகாலத்திற்குள், 3 லட்சத்திற்கும் அதிகமான திருப்தியடைந்த வாடிக்கையாளர்களைக்கொண்டு நிரந்தரமாக பெருகி வரும் சக்தி நமது சக்தி காஸ். வெகு விஸ்தாரமான டீலர்நெட்வொர்க்உள்ளடியாக்காஸ்விநியோகம் சூரியகிரணங்களைப்போல் நிரந்தரமாக கிடைக்கிறது.

சக்தி காஸ் நம்பிக்கைக்குரியபாத்திரமானது என்பது மக்கள் வைத்திருக்கும் நம்பிக்கையால் மட்டுமல்ல, பிரபலமான தரம் நிர்ணயிக்கும் நிறுவனமான ICRA வழங்கியுள்ள No.1 ரேட்டிங்கும் இதற்குத்தக்க சாட்சி.

எங்களது பிறப்பு, வளர்ச்சி, நிறைவேற்றிய வாக்குறுதிகள் மற்றும் கேட்டவுடன் சிலிண்டர்கள் விநியோகம் எல்லாவற்றையும் நீங்கள் பார்த்துக்கொண்டிருக்கிறீர்கள். உங்களுக்குத் தெரியும் சக்தி யின் மனது. நினைத்துவிட்டால் எதையும் சாதிக்கும். ஒவ்வொரு நிமிடமும் அது இந்தியத்தன்மையை பிரதிபலிக்கிறது.

• அரசாங்க காஸ் விலைக்கு ஆயுள் முழுவதும் சீ.்பில்.

• தக்ஷிணா சக்தி திட்டத்தில் மட்டுமே

இதுவே அல்லாமல், மங்கையரின் சக்திக்கு ஊட்டமளிக்கிறது. பெண்குழந்தைகளை ஆதிசக்தியாக பாவித்து அவர்களின் வளமைக்காக பாடுபடும் பணியில் ஈடுபடப்போகிறது. சுற்றுப்புற சூழலில் மாசுக்கட்டுபாடு செய்து உலகை பசுமையானதாக்க முயற்சிகள் மேற்கொள்ளப் போகிறது.

இல்லத்தில் சக்தி காஸ் உள்ளதென்றால் நிரந்தர சக்தி உங்களிடத்தில் உள்ளது போலத்தான்.

தக்ஷிணா சக்தி	: வாழ்நாள் முழுவதும் சர்க்கார் விலையில் சீ.்பில்.
	: இந்த வாய்ப்பு உங்களுக்கு ரூ. 4900 ல் கிடைக்கிறது.
ஜனதா சக்தி	: ரூ 1350 மட்டுமே கொடுத்து சக்தி காஸ் இணைப்பு பெற ஒரு அரிய வாய்ப்பு
	* உடனடி இணைப்பு * உடனடி சீ.்பில்.

PERCEPT/H/98

SHAKTI GAS

ஸ்ரீசக்தி எல்பிஜி லிமிடெட்

இந்தியாவின் மிகப்பெரிய தனியார் எல்பிஜி நிறுவனம்.

மனத்தில் தைக்கும். தினமும் காலம் கடந்து வருவதற்குப் பதில், வாரம் இரண்டு முறை சீக்கிரம் வரலாம். அது மூன்றாகும். தன்னுடைய ஆபீஸ் பிரச்னைகளை உங்களுக்குப் புரிய வைக்கவும் முயலக்கூடும். இதை விட்டுப் பல்லைக் கடித்துக் கொண்டு உச்சஸ்தாயியில் கத்தி எதைச் சாதிக்கப் போகிறோம், சொல்லுங்கள்?!

ஆணானாலும் பெண்ணானாலும், மனித உயிர் ஒன்றே. வெளியே சென்று உழைத்து வரும் கணவன்மார்கள் பலர், வீட்டில் இருப்பது ஒரு சுகமான செயல் போல் நினைத்துக் கொள்வது மிகவும் பரிதாபம்.

"வீட்ல உக்காந்து பெரிசா என்ன பண்றே. பட்டன் தைக்கச் சொன்ன சட்டை கொடிலயே தொங்குது. மாடு மாதிரி பத்து மணி உழைச்சுட்டு வரேன். தெரியாமதான் கேக்கறேன். அவ்வளவு நேரத்தை எப்படித் தான் செலவு பண்றே? இதுல தலைவலி, இடுப்பு வலின்னு எப்பவும் நோவு சொல்லிட்டு. உலகத்துல யாரும் பண்ணாத வேலையா பண்ணிட்டிருக்கே?" என்று கூறுபவர்கள் ஆண் ஆதிக்க மனப்பான்மையில் ஊறியவர்கள்.

இந்த ரீதியில் பேச்சுக் கேட்டால், மனது வலிக்கும். கண்டிப்பாக விலகிப் போகும். இப்படிப்பட்ட கணவன்கள் அறுபது வயதில் ரிடையர்மெண்டுக்குப் பின் சமையல் கட்டைச் சுற்றிச் சுற்றி வந்து, மனைவி பத்து நிமிடம் தன்னுடன் பேச மாட்டாளா என ஏக்கம் கொள்கிறார்கள். உடம்பில் இளரத்தம் ஓடிய போது, ஆபீஸ் தவிர வேறு எண்ணம் இல்லை. மனைவி மனுஷி எனத் தோன்றவில்லை. "இன்னிக்கு டயர்டா இருக்கியே, வா வெளிய போய் சாப்பிட்டு வந்துரலாம்" எனச் சொல்லவில்லை. வீட்டு வேலை செய்வது அவளுக்கு விதிக்கப்பட்ட கடமை 'என நினைத்தீர்கள். ஆடி ஓய்ந்த பின், வேறு வேலை இல்லாத போது மனைவி தேவைப் படுகிறாள். ஆனால், 'வாழ்க்கை உழல்வதற்குத் தான் போல்' என்று தன்னைத் தயார்ப் படுத்திக் கொண்ட பெண், ரிடையர்மெண்ட் இல்லாது உழைக்கிறாள். மகனுக்கு, மருமகளுக்கு, பேரனுக்கு.... அத்தனை பேருக்கும். சூடாகப் பதில் வரும்.

"போறும். வயசு அறுபதாச்சு. கிடக்கற தெல்லாம் கிடக்கட்டும். கிழவியைத் தூக்கி மனைல வைன்னாப்பல, வேலையெல்லாம் விட்டுட்டுப் பேச நமக்குள்ள என்ன இருக்கு?" இது அவள் முறை. அவள் கேட்ட போது கணவன் அந்த நேரத்தை ஒதுக்கவில்லை. அவன் தயாரான போது அவள் தன் நேரத்தைத் தர விருப்பப்படவில்லை. தேவையான 'breathing space' முதலில் இருந்தே இருந்திருந்தால் இப் பிணக்குகள் ஏற்படுவதில்லை.

மூன்றாவது உறவான நண்பர்கள், தொழில் முறை உறவுகளிலும் இடைவெளிகளே நட்பை வளர்க்கும். அநாவசியமாக, நண்பர்களின் சொந்த விஷயங்களில் தலையிடுதல், 'பொஸஸிவ்' ஆக இருத்தல் என்பவை கசப்பில் முடியும். அதிகமாக இழைதல் வெறுப்பையே வளர்க்கும்.

புகுந்த வீடு செல்லும் பெண்களுக்கும் ஒரு வார்த்தை. வீட்டுப் பெரியவர்களுக்கும் சிறியவர்களுக்கும் ஏற்கெனவே ஒரு பெரிய "தலைமுறை இடைவெளி" உள்ளது. அதையும் மீறி, சில குடும்பங்கள் வெற்றிகரமாய்க் கூட்டுக் குடும்பமாய் வாழ்கிறார்கள் என்றால், இந்த "இடைவெளிகள்"தான் காரணம். பெரியவர்கள் நமக்கும், குழந்தைகளுக்கும் 'ஆயா' வேலை செய்யத்தான் இருக்கிறார்கள் என எண்ணாமல்,

"மாமா, இன்னிக்கு, சபால வயலின் கச்சேரி. உங்களுக்குப் பிடிக்குமே. நீங்க போய்ட்டு வாங்க. நான் குழந்தைக்குப் பாடம் சொல்லிக் கொடுத்துடறேன்" என்று கூறலாம்.

"அத்தை. இன்னிக்கு வெள்ளிக் கிழமை. நான் சீக்கிரம் குளிச்சுட்டு, சமையல் பாத்துக்கறேன். நீங்க அலமேலு மாமி கூட கோயிலுக்குப் போய்ட்டு வாங்களேன்" எனும் போது அவர்கள் உச்சிகுளிர்ந்து போகும்.

உங்கள் குடும்பத்திற்குச் சமைத்தோம் என்ற மகிழ்ச்சி உங்களுக்கு. வயதாகியும் தோழியுடன் பழைய நினைவுகளை அசை போட நேரம் கிடைத்த மகிழ்ச்சி மாமியாருக்கு. சில வீடுகளில் வேலைக்குப் போகும் மருமகளானாலும் சரி, அவள் வந்துதான் குழந்தையையும் இடுப்பில் வைத்துக் கொண்டு இரவு சமையலைக் கவனிக்க வேண்டும் என எதிர்பார்ப்பார்கள்.

"நீ வேலையப் பாரும்மா, நான் குழந்தையையும் கூட்டிட்டுப் போய் நாளைய சமையலுக்குக் கறிகாய் வாங்கிட்டு வரேன். வேற ஏதும் வேணுமா" என்று கேட்டால் அவள் எவ்வளவு நன்றியுடையவளாய் இருப்பாள். அதை விட்டு கடுகடுவென்ற முகத்துடன் குறுக்கும் நெடுக்குமாய் நடந்து கொண்டு, "குழந்தையா இது! கோட்டான். நம்மட்ட வராது. அவ அம்மா கழுத்தைத்தான் அறுக்கும்" என்ற பொய்யான அங்கலாய்ப்பு வேண்டாமே!

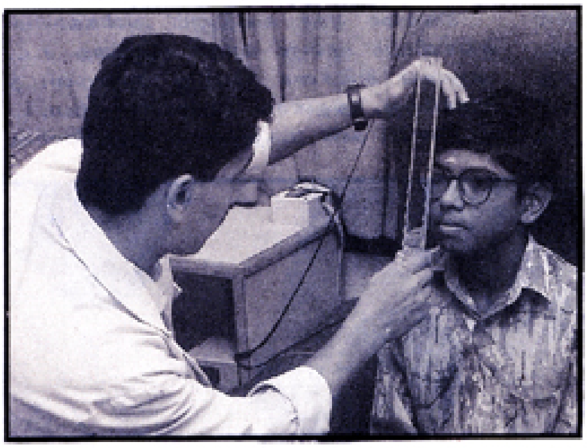
இரு கை கொட்டும்போதுதான் சத்தம். சற்று விட்டுப் பிடிக்கும் போது, சுய ஆய்வு செய்து கொண்டு, தேவையான இடை வெளியை உண்டாக்கிக் கொள்ளும் போது, கண்டிப்பாக மனம் லேசாகிறது. இந்தப் பர பரப்பான உலகில் மிகவும் அவசிய, அவசரத் தேவை - ஆரோக்கியமான இடைவெளிகள் தான்!

— ரஞ்ஜனி த்யாகு


சோப்புகளால் தலைமுடி வலுவற்று
போகும், சேதமடையும். அதனால்
தலைமுடி உடையும், உதிரும்.
இதோ
ஒரு பிரியாத உறவு
க்ளினிக் ப்ளஸ், உங்கள்
தலைமுடி போல.
புதிய
Clinic PLUS
PROTEIN SHAMPOO
புதிய க்ளினிக் ப்ளஸ் புரோட்டீன்
ஷாம்பூ தலைமுடியை வலுவாக்கும்.
சோப்புடன் ஒப்பிடுகையில், தலைமுடி
உடைவதையும், உதிர்வதையும் வெகுவாக
குறைக்கும். இதன் டபுள் ஆக்ஷன் லிக்விட்
புரோட்டீன் அடுத்தமுறை குளிக்கும் வரை
போஷாக்கு அளிக்கும். ஆரோக்கியத்தில்
மின்னும் உங்கள் தலைமுடிக்கு
ஆயுள்கால பராமரிப்பு.

வெட்டி விலகும் பார்வையும், ஒட்டி உதவும் கண்ணாடியும்

“உன் குழந்தைக்கு மாறுகண் பார்வையா? கொள்ளை அதிர்ஷ்டம்” என்று கூறுவதை நம்பி பலர் தங்கள் குழந்தைகளுக்கு சிகிச்சை அளிக்காது இருந்து விடுகிறார்கள். இவர்களைப் போல் கவனிக்காது இருந்து விட்டால் மாறுகண் அல்லது ஒன்றரைக் கண் பார்வையால் குழந்தைகள் எவ்வாறு கஷ்டப் படுவார்கள் என்பதைப் பற்றியும், அதற்கான சரியான சிகிச்சை முறை பற்றியும் விளக்கிக் கூறுகின்றனர் மருத்துவ நிபுணர்களான டாக்டர். ராமமூர்த்தி எம்.டி. மற்றும் டாக்டர். சித்ரா ராமமூர்த்தி எம்.பி.பி.எஸ். இவர்கள் கோவையில் தி.ஐ பவுண்டேஷன் என்ற கண் மருத்துவமனையையும் (தொ. எண்: 472020) திருப்பூரில் திரு. மூர்த்தி நேத்ராலயா என்ற மருத்துவமனையையும் நடத்தி வருகின்றனர்.



கேள்வி : மாறுகண் என்ற ஒன்றரைக் கண் நோய் எந்த வயதில் ஏற்படக்கூடும்? இதைக் கண்டுபிடிப்பது எப்படி?

டாக்டர். ராமமூர்த்தி : “எந்த வயதிலும் இந்த நோய் ஏற்படக்கூடும். என்றாலும், முக்கியமாகக் குழந்தைப் பருவத்தில் ஏற்படும் மாறுகண் என்பது, இரு கண்களும் இணைந்து செயல்படும் திறனில் ஏற்படும் ஒரு குறை. இந்தக் குறை மறைமுகமாகவோ அல்லது வெளிப்படையாகவோ இருக்கக்கூடும். இதன் காரணமாக குழம்பிய பார்வை, தெளிவு இல்லாமல் போவது, இரட்டைப் பார்வை ஆகியவை ஏற்படும். மாறுகண் ஏற்பட்டுள்ள கண்ணின் உள்பகுதியில் எதையும் கிரகித்துச் செயல்படும் சக்தி (reflex) குறைவாக இருக்கும். இந்த குறையைச் சமாளிக்க குழந்தை தலையை ஒருபுறமாகச் சாய்த்து பார்க்கத் தொடங்கும். இதுவே குறை ஏற்பட்டுள்ளதை அறிவிக்கும் அடையாளம். பரம்பரையாக வம்சத்தில் மாறுகண் இருக்கக்கூடிய நிலையில் குழந்தைக்கு எந்த வயதிலும் கட்டாயம் ஏற்படக்கூடிய வாய்ப்பு உள்ளது. சில குழந்தைகள் மிகவும் அசதியாக உள்ள போது அல்லது உடல்நிலை சரியில்லாத போது மட்டும், மாறுகண் பார்வையாக பார்ப்பார்கள். இதைப் போன்ற அடையாளங்கள் தென்பட்டதும் உடனடியாக கண் மருத்துவரை அணுக வேண்டியது மிக அவசியம்.

கேள்வி : மாறுகண் ஏற்பட்டிருப்பதை அறிந்த உடனே அவசரமாக கண் மருத்துவரை அணுக வேண்டிய அவசியம் ஏன்?

டாக்டர். ராமமூர்த்தி : மாறுகண் பார்வைக் குறையை நான்கு வயதிற்குள் சரிசெய்ய வேண்டியது மிக அவசியம். ஐந்து அல்லது ஆறாவது வயதில் ‘பைனாகுலர் விஷன்’ (Binocular Vision) என்ற பார்வை பொதுவாக எல்லாக் குழந்தைகளுக்கும் ஏற்பட்டு விடும். இதன் துணை கொண்டுதான் பைனாகுலர், மைக்ரோஸ்கோப், காமிரா போன்ற கருவிகளில் இரு கண் பார்வைகளையும் ஒருங்கிணைத்து பார்க்க முடியும். அந்தப் பார்வை ஏற்படுவதற்

குள் மாறுகண்ணை சரிசெய்யாவிட்டால் பார்வைக் குறையை வெளி அழகுக்கு மட்டும் தான் சரிசெய்ய முடியும். இதனை 'ஹனிமூன் ஸ்குவிண்ட்' என்றழைப்போம். இதனால் அழகுக் குறைதான் சீராகுமே தவிர ஒன்றரைக் கண் பார்வை குறை சரியாகாது.

கேள்வி : மாறுகண் எவ்வாறு, எத்தனை தீவிரமாக ஏற்பட்டுள்ளது என்று என்னென்ன பரிசோதனைகள் செய்து நீங்கள் தீர்மானிக்கிறீர்கள்? அதற்கு சிகிச்சை எவ்வாறு செய்கிறீர்கள்?

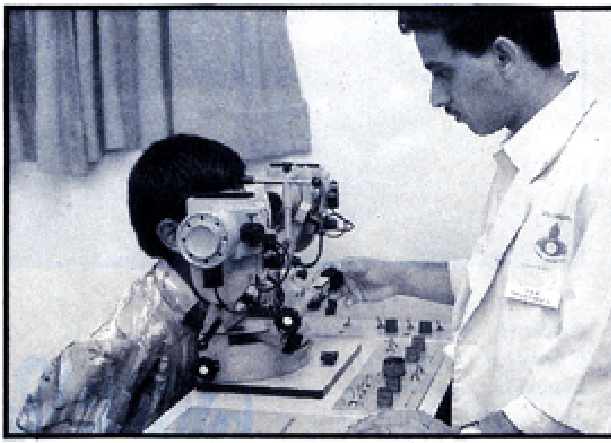
டாக்டர். சித்ரா ராமமூர்த்தி : மாறுகண் பார்வை நோய் ஏற்பட்டுள்ள நிலையில் மிகவும் தீவிரமாகவும், ஆழ்ந்த சிரத்தையுடனும் பரிசோதனைகள் செய்ய வேண்டியது அவசியம். சிறிய குழந்தைகளுக்கு பரிசோதனை செய்வது மிகவும் சிரமம். குழந்தையின் பார்வை கூர்மையாக இருக்கிறதா என்று பரிசோதிக்க உதவும் கருவிகள் சில மருத்துவமனைகளில் மட்டும் தான் உள்ளன. கருவிழியின் திறனைப் பரிசோதித்து பார்வை எத்தனை அளவிற்கு நிலை மாறியுள்ளது என்று தீர்மானிப்போம். இதைத் தவிர, 'கவர் டெஸ்ட்' போன்ற மற்ற பரிசோதனைகளும் செய்யப்படும். Motor and Sensory Test என்ற பரிசோதனை செய்து மாறுகண் அறுவை சிகிச்சை மூலம் சரி செய்ய வேண்டுமா அல்லது அவசியமில்லையா என்று முடிவெடுப்போம்.

மிகச் சிறிய குழந்தையாக, அதாவது ஆறு மாதக் குழந்தையாக இருக்கும் போது கண்ணில் பார்வை நிலையாக இல்லாமல் குதித்தபடி இருக்கும். இதற்கு ஒரு வயதில் அறுவை சிகிச்சை செய்து சரிசெய்யலாம். சில குழந்தைகளுக்கு மாறு கண்ணை நோயைத் தகுந்த கண் பயிற்சி அளித்து எளிமையாகச் சரிசெய்யலாம். சில குழந்தைகளை இரண்டரை வயதில் மாறுகண் பார்வைக் கோளாறுடன் அழைத்து வருவார்கள் பெற்றோர். இவர்களுக்குப் பரிசோதனைகள் செய்த பிறகு தூரப் பார்வைக் கோளாறு அல்லது சாளேஸ்வரப் பார்வைக் கோளாறு தென்பட்டால் கண்ணாடி அணிவித்து குணப்படுத்துவோம்.

சிலருக்கு அடிபட்டதன் காரணமாகவோ அல்லது நீரிழிவு நோய் போன்ற வியாதிகளின் பக்கவிளைவாகவோ மாறுகண் ஏற்படக்கூடும். இவர்களுக்கு இதற்குச் சிகிச்சை அளிக்கக் கூடியவர்கள் நியூராலஜிஸ்ட் எனப்படும் மருத்துவர்களே. சிலருக்கு ஒரு கண்ணில் பார்வை திடீரென்று மங்கலாகி விடும். அவ்வாறு ஒரு கண் குறையினால் செயற்படாதபோது சோம்பேறியாகி விடுகிறது. அப்போது பார்க்கும் பிம்பத்தை அது பதிவு செய்யாது. இந்நிலையை Amblyopia அல்லது Lazy Eye என்று குறிப்பிடுவோம். இதற்கும் சிகிச்சை கண்ணாடி அல்லது காண்டாக்ட் லென்ஸ் அணிவித்து குணப்படுத்துவதே.

மாறுகண் பார்வையை பரிசோதனை ஆழ்ந்து செய்ய வேண்டியது அவசியம். இதற்காகச் சில சமயம் மயக்க மருந்து கூட தந்து செய்ய வேண்டியிருக்கும். ஆனால் நன்கு பரிசோதனை செய்து சிகிச்சை அளிக்காவிடில் காலம் முழுவதும் வருத்தப்பட வேண்டிய நிலை ஏற்பட்டு விடும்.

சிகிச்சை எந்த வயதிலும் அளிக்கலாம். எங்களிடம் மூன்று மாதக் குழந்தை கூட அறுவை சிகிச்சை பெற்று குணமடைந்திருக்கிறது. அதனால் மாறுகண் ஏற்பட்ட உடனேயே கண் மருத்துவரை அணுகினால்,



தகுந்த கண்ணாடி கொண்டோ, கண்ணிற்குச் சீராக பயிற்சி செய்ய கற்றுக் கொடுத்தோ, தேவைப்பட்டால் அறுவை சிகிச்சை செய்தோ, சரியான சமயத்தில் குணப்படுத்துவார். தாமதிக்காமல் குழந்தையின் கண் பார்வையை சரிசெய்து கொள்ளுவதுதான் புத்திசாலித்தனம்.

கேள்வி : 'காண்டாக்ட் லென்ஸ்'ஸை எந்த வயதிலிருந்து உபயோகப்படுத்தலாம்? அதை எப்படிப் பாதுகாக்க வேண்டும்?

டாக்டர். ராமமூர்த்தி : 'காண்டாக்ட் லென்ஸ்' எந்த வயதிலும் பொருத்தலாம். யாரும் இதை உபயோகப்படுத்தலாம். பொதுவாக கண்ணாடி அணிந்தால் அழகு குறைவதாக நினைப்பவர்கள், கண்ணாடி அணிவதால் தொந்திரவு என்று கருதுபவர்கள் – உதாரணமாக விளையாட்டு வீரர்கள், வீராங்கனைகள், நடிகையர்கள், நடிகர்கள் போன்றோர் காண்டாக்ட் லென்ஸ் கட்டாயம் அணிகின்றனர்.


குறுகிய
கால
சலுகை
மட்டுமே
ப்ரீதி வாங்குங்கள்
ப்ரெஸ்டீஜ் உங்களுக்கு
ப்ரெஸ்டீஜ்
5 லிட்டர்
ப்ரெஷர் குக்கர்
Preethi
CHEFPRO Plus
Heavy Duty Mixer / Grinder
Prestige
5 LITRES
PRESSURE COOKER
இலவசம்
* Only on MRP & Cash purchase
மேலும் விபரங்களுக்கு அணுகவும் :
டி.ஏ. டெய்லர் பி. லிட்.
8B, போட் கிளப் ரோடு, முதல் அவின்யூ, சென்னை 600 028. ☎ 4347963, 4341512
கிளைகள் : மதுரை ☎ 621376, கோவை ☎ 397322,
திருச்சி ☎ 704465, சேலம் ☎ 443578, வேலூர் ☎ 21385(PP),
பெங்களூர் ☎ 2222583, பாண்டி ☎ 346383

ஆத்ரேயா

ரெடிமேட் ரவிக்கைகள் - பெட்டிகோட்ஸ்

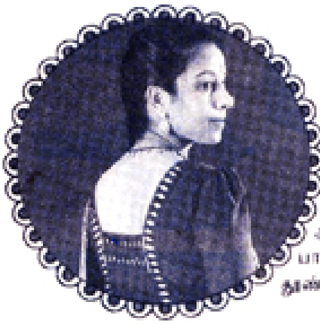






கல்யாணமா!

சுபகாரியமா!





அணுகுங்கள் ஆத்ரேயாவை.
தரத்திலும் - தனித்தன்மையிலும்
மிகப் பிரபலமான எங்களது
ஆத்ரேயா ரெடிமேட் ரவிக்கைகளை
பார்க்கும் பொழுது புடவையை வாங்க
தூண்டும். ஆத்ரேயாவின் ரெடிமேட் ரவிக்கைகள்
ராசியானதும் கூட!...



- ★ நாங்கள் போட்டு பார்ப்பதற்காகவே இரண்டு பிட்டிங் ரூம்கள்
- ★ நீங்களே உங்கள் ப்ளௌஸ்களை தேர்ந்தெடுக்கும் வசதி
- ★ வாங்கும் ரவிக்கைகளில் ஏதேனும் சிறிய ஆல்ட்ரேஷன் இருந்தால் அதை உடனுக்குடன் நிவர்த்தி செய்யும் அனுபவம்
- ★ கல்யாண பெண்ணிற்கு ரவிக்கைகள் தைத்து கொடுக்கும் சந்தோஷம்
- ★ உங்களுடன் அன்புடன் பழகும் எங்களது பெண் விற்பனையாளர்களின் உன்னதமான சேவை

ATHREYA FABRICS & ATHREYA GARMENTS

உங்கள் புடவைகளுக்கு பொருத்தமான மேட்சிங் துணிகள் கிடைக்கும். ரெடிமேட் ரவிக்கைகளில் சரியான கலர் கிடைக்காவிட்டால் எங்களிடமே துணிவாங்கி தைக்கவும் கொடுக்கலாம்.

வள்ளுவர் கோட்டம் நெடுஞ்சாலை, (ஓட்டல் கற்பகம் எதிரில்)
நுங்கம்பாக்கம், சென்னை - 600 034.
Ph : 8226586 FAX : 092 - 044 - 8276031, 560076

24 - மணிநேரம் - 48 மணிநேரத்திற்குள் தைத்து கொடுக்கப்படும். வேலை நேரம் காலை 10.00 முதல் இரவு 8.00 மணி வரை. ஞாயிறு விடுமுறை

ஆத்ரேயா ரெடிமேட் ரவிக்கைகள் கிடைக்கும் மற்ற இடங்கள்

● மலேசியா நல்லிஸ் சில்க்ஸ் சாரீஸ் டிரேடர்ஸ், 41, லெபோ அம்பாங் 50100 கோலாலம்பூர். போன்: 2385468. ● சிங்கப்பூர் முகமத் முஸ்தபா & சம்சுதீன் கம்பெனி Pvt.Ltd. சிராங்கன் பிளாசா, சிராங்கன் ரோடு. போன்: 2955855. ● சென்னை கல்பனா டெக்ஸ்டோரியம் (ஆஞ்சநேயர் கோவில் பஸ் நிலையம் அருகில்) நங்கநல்லூர். போன்: 2331311. ● SHA INSHA, 24, சர்தார் படேல் ரோடு. (அடையார் பஸ் நிலையம் எதிரில்). போன்: 4415374. ● கும்பகோணம் ஸ்ரீ லக்ஷ்மி டெக்ஸ்டைல்ஸ், 62, நாகேஸ்வரன் வடக்கு வீதி.

ALL MAJOR CREDIT CARDS ACCEPTED

Trade enquiries solicited from unrepresented areas.

பதினெட்டு வயதிற்கு மேற்பட்டோருக்கு கண்ணில் 'பவர்' குறைபாடு இருந்தால் 'லாசிக்' சிகிச்சை செய்து கொண்டு கூட சரிசெய்து கொள்ளலாம். அந்த வயதிற்கு கீழுள்ளவர்கள் 'காண்டாக்ட் லென்ஸ்' அணியலாம். மேலும் இந்நாளில் நடிகைகள் மற்றும் நாகரீக மங்கையர் தங்களது உடைக்கு ஏற்ப அதே நிறத்தில் கண்களுக்கு காண்டாக்ட் லென்ஸ் அணிகின்றனர்.

காண்டாக்ட் லென்ஸ்ஸை மிக ஜாக்கிரதை யாக உபயோகிக்க வேண்டும். அணிய ஆரம்பித்த முதல் நாள் மூன்று முதல் நான்கு மணி நேரம்தான் அணிய வேண்டும். அதற்குப் பிறகு ஒவ்வொரு நாள் ஒவ்வொரு மணி நேரமாக அதிகரித்துக் கொண்டே வர வேண்டும். கண்ணில் உறுத்தலோ, சிவப்பாவதோ, நீர் வழிவதோ ஏற்பட்டால் உடனே கண் மருத்துவரை அணுக வேண்டும். இரவில் படுக்கப் போகும் போது அதைக் கண்ணிலிருந்து எடுத்து விட வேண்டும். அதனை கிருமி இல்லாத அதற்கான திரவத்தில் நனைத்து பயன் படுத்த வேண்டும். அந்தத் திரவத்தில் வைத்து லென்ஸ் பாதுகாக்கப்படுவதால், அன்றாடம் திரவத்தை மாற்ற வேண்டும். கண்ணில் சொட்டு மருந்தோ, ஆயின்மெண்டோ தடவும் போது காண்டாக்ட் லென்ஸை எடுத்து விட வேண்டும். சிறியவர்கள் ஆனா லும், பெரியவர்கள் ஆனாலும் காண்டாக்ட் லென்ஸ் அணிவோர், எந்நேரமும் அதைப் பாதுகாக்கும் பெட்டியைத் தகுந்த திரவத் துடன் கையில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

கேள்வி : 'காண்டாக்ட் லென்ஸ்' சில குறைந்த விலையிலும், சில அதிக விலையி லும் உள்ளது. அதன் விவரங்களையும், யார் எத்தகைய லென்ஸ் அணிய வேண்டும் என்று விவரமாகக் கூறுங்களேன்.

டாக்டர். ராமமூர்த்தி : 'காண்டாக்ட் லென்ஸ்' பல தர வகையில் உள்ளன. முப்பது வருடங்களாக பழக்கத்தில் உள்ள காண்டாக்ட் லென்ஸ் PMMA என்ற கெட்டியான லென்ஸ் இதை அணிந்து சிரமமாகவும், கண்ணை உறுத்தும்படியாகவும் இருக்கும். பழக்கமா வதற்கு நீண்ட நாட்களாகும். கருவிழியின் பகுதியில் மங்கலாகக் கூடத் தெரியும். அடுத்த படியாக கெட்டியாக இல்லாமல் சற்று மென்மையாக உள்ள ஒரு வகை லென்ஸ் (Semisoft Lens) உள்ளது. இதன் வழியே பிராண வாயு செல்ல முடியும். அதனால் எளிதாகப் பழகி விடும். கண் உறுத்தாது. நீண்ட நேரம் அணியலாம். குறிப்பாக Astigamatism என்ற கண் குறைபாடு உள்ளோருக்கு இந்த லென்ஸ் மிகவும் சரியாகப் பொருந்தும். ஆனால் இதை நல்ல கண் மருத்துவரின் கவனிப்பில்தான் அணிய பழக வேண்டும்.

மூன்றாவதாக உள்ளது மிக மென்மையான 'காண்டாக்ட்' லென்ஸ். (Soft Lenses) இவை தான் இப்போது மக்கள் விரும்பி அணிவது. இதை அணிவதில் சிறிதளவும் சிரமம் கிடையாது. மிகவும் அழகாகப் பொருந்திக் கொள் ளும். நெடுநேரம் அணியலாம். சிலருக்குக் கண்களில் Keratoconous என்ற நிலை ஏற்படும். அப்போது கருவிழி மெல்லியதாகி கொண்டே வரும். அதோடு உருளைப் பார்வையும் ஏறுமாறாக ஏற்படும். இத்தகையோருக்கு Semi soft மற்றும் Soft lens இரண்டையும் இணைத்து காண்டாக்ட் லென்ஸ் அணிவிக்க வேண்டும்.

இவற்றைத் தவிர மிக உயர்ந்த வகையான லென்ஸ் அடிக்கடி மாற்றக்கூடிய Disposable Lens. இவை மிக மென்மையானவை. வாரா வாரம், இரண்டு வாரத்திற்கொருமுறை, மாதம் ஒருமுறை மாற்றக்கூடிய லென்ஸ் வகைகள் உள்ளன. இவற்றினை அதிக கவனம் செலுத்தி பாதுகாக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. காண்டாக்ட் லென்ஸை அழகுக்காக அணி வோருக்கு என 'பவர்' இல்லாமலும் கிடைக் கிறது. காண்டாக்ட் லென்ஸை அணியத் தொடங்கும் முன், கண்ணை மிக நன்றாக பரிசோதித்துக் கொண்டு, கருவிழியின் நிலையைத் தீர்மானித்து, கார்னியல் டோபோகிராஃபி என்ற முறையில் தீர் மானித்து தகுந்த காண்டாக்ட் லென்ஸை பெற்று அணிய வேண்டும். இதனை நல்ல கண் மருத்துவரின் ஆலோசனையின் பேரில் தான் செய்ய வேண்டும்.

இன்று இந்தியாவில் மிக நவீனமான சோதனைகள், அறுவை சிகிச்சைக் கருவிகள் உள்ளன. அவற்றை எங்கள் மருத்துவமனை போன்ற பல பயன்படுத்துகின்றன. இவற்றை யும், இதனை துணைகொண்டு சிகிச்சை அளிக்கும் பல நிபுணர்களையும் அவர்களின் ஆலோசனை பெற்று கண்களின் குறைகளை தீர்த்துக் கொள்ளலாம். மாறுகண்ணை அதிர்ஷ்டம் என்று கூறுவதை நம்பாமல், தகுந்த சமயத்தில் தக்க சிகிச்சை பெறுங்கள். சிறிய வயதினராகவோ, லாசிக் சிகிச்சை செய்து கொள்ள இயலாதோரோ காண்டாக்ட் லென்ஸ் துணை கொண்டு அதனால் பயன் பெறலாம். மாறுகண் சிகிச்சை பெற, காண் டாக்ட் லென்ஸ் அணிய வயது வரைமுறை கிடையாது. சிறு குழந்தைகள் முதல் அனை வரும் தகுந்த சிகிச்சை பெறக்கூடிய நவீன காலமிது.

பேட்டி : **ராஜ்யஸ்ரீ சந்திரசேகர்.**

தேவியின் சக்திகள் 13

திரிபுர பைரவீ

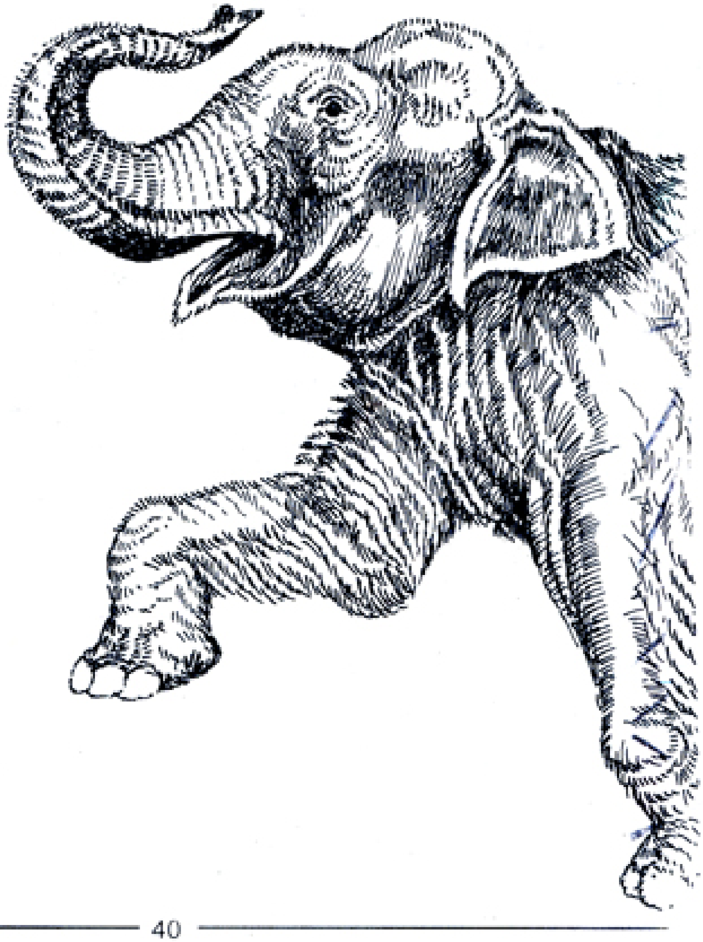
திரிபுர பைரவீ - சாக்ஷாத் மகாமாயா காளியின் உருவம் கொண்டவளாய் தோன்றுபவள். சரஸ்வதி, லக்ஷ்மி, கௌரி - இந்த முப்பெரும் சக்திகளுக்கும் மூலமானவள். இம் மூன்று சக்திகளுக்குள்ளிருந்தும் அவர்களை தத்தம் பணிகளைச் செய்யும்படியும் தூண்டுகிறாள். அதனாலேயே 'திரிபுரா' பைரவீ என்றழைக்கப்படுகிறாள். சரஸ்வதி, லக்ஷ்மி, கௌரி இவர்களின் தேகங்களே முப்புரங்கள். அதில் இவள் உள்ளிருப்பதால் திரிபுரா என்று பெயர் வந்தது.

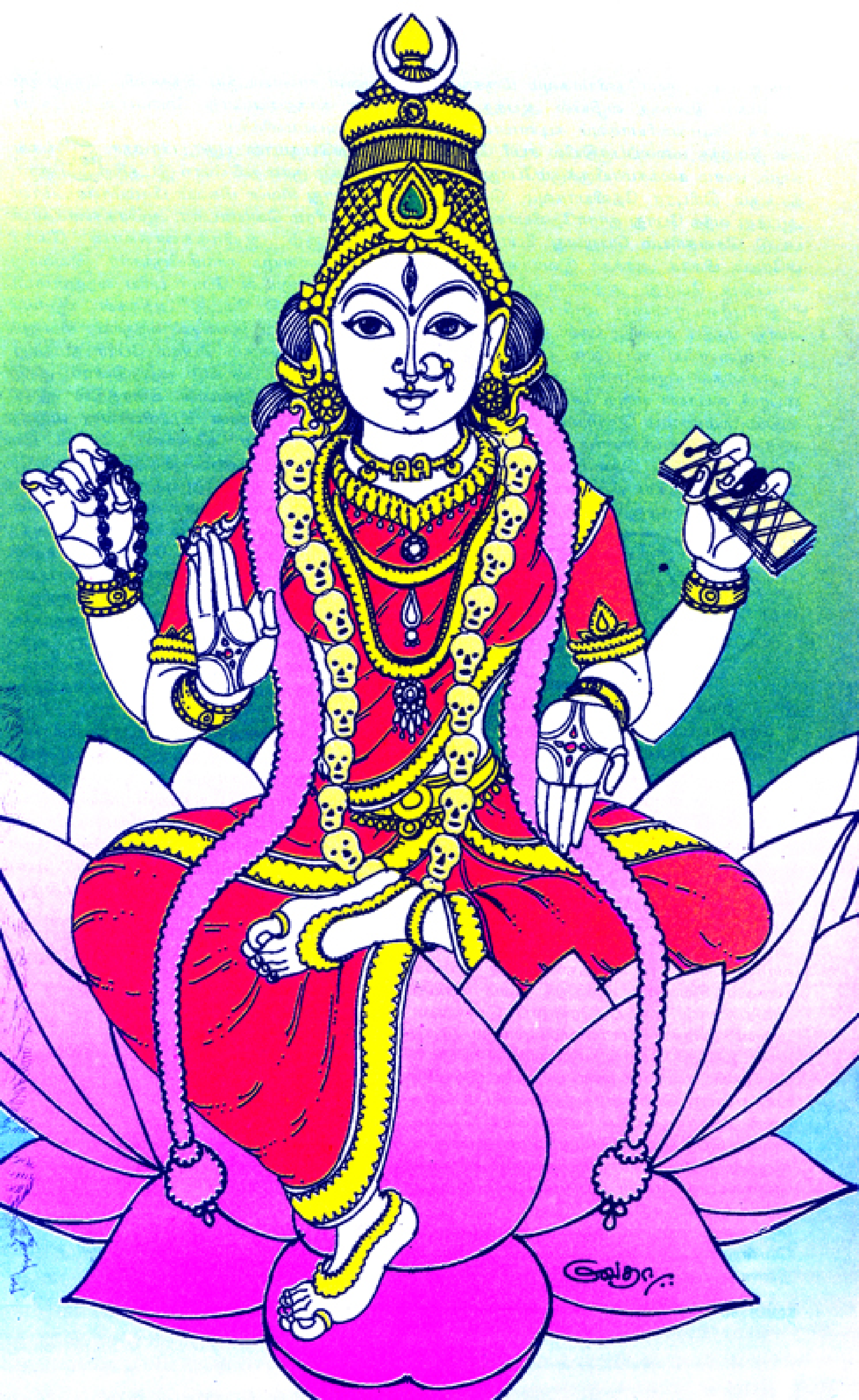
கார்ஹபத்யம், ஆஹவனீயம், தக்ஷிணாக்னி இந்த மூன்று அக்னிகள் மூவுலகங்கள், மூன்று புஷ்கரங்கள், பிரம்மா, விஷ்ணு, ருத்திரர் - இந்த மூன்றாய் உள்ளவர்கள் - இந்த அனைத்திலும் திரிபுர பைரவீ வாஸம் செய்கிறாள்.

ஐம் க்லீம் ஸௌ: என்ற மூன்று பீஜங்களை தன்னகத்தே தாங்கும் 'ஹ்ஸ்ரைம் ஹ்ஸகலரீம் ஹ்ஸ்ரௌ:' என்ற மகாமந்திரத்தின் தேவதையிவள். இவை வாக்பவ கூடம், காமராஜ கூடம், சக்தி கூடம் என்று அழைக்கப்படுகின்றன.

ஆயிரம் உதயசூர்யர்களின் ஒளியும் சிகப்புப் பட்டும் முண்ட மாலையும் செஞ்சந்தனப் பூச்சுக் கொண்ட மார்பகமும், அக்கமாலை, புஸ்தகம் அபயம், வரம் தரும் கமலங்களும் மூன்று கண்களும், தாமரை மலர் போன்ற முகமும் பிறைச்சந்திரன் கொண்ட ரத்ன கிரீடமும் விளங்கத் தாமரை மலரில் அமர்ந்திருப்பவளாய் இருக்கிறாள்.

ராஜ்யம் பெற லக்ஷ்மியாகவும், போரில்





வெற்றி பெற ஜயாதேவியாகவும் மிருகங்கள், சர்பங்கள் நிறைந்த வழியில் ஆபத்து வரா திருக்க க்ஷேமங்கரியாகவும் கடினமான காடு கள் நிறைந்த மலைப்பகுதியில் சபரீ தேவியா கவும், மனம் கலக்கமாயிருக்கும்போது அதை தீர்க்கும் திரிபுரா தேவியாகவும், வெள்ளம் ஆபத்து வந்த போது தாராதேவியாகவும் வழி பட்டு சௌகரியம் பெறுவது போல், பூதம், பிரேதம், பிசாக அரக்கர் இவர்களால் பயம் ஏற்படும் போது அதனின்றும் விடுபட ஸ்ரீதிரிபுரபைரவியை வழிபட வேண்டும் என்று மந்திர சாஸ்திரங்கள் கூறுகின்றன.

சிவனையே பைரவர் என்று பைரவ உபாசகர்கள் கூறுவார்கள். அவரின் சக்தியே பைரவி. பைரவர் என்ற சொல்லுக்கு சிருஷ்டி ஸ்திதி ஸம்ஹாரம் செய்பவர் என பொருள் விளக்கமும் கொள்ளலாம். சிவனின் (பைரவ ரின்) சக்தியாகிய கௌரியே பைரவி ரூபம் கொண்டு நடத்திய லீலையை பார்ப்போம்.

ஹிரண்யாக்ஷனும் ஹிரண்யகசிபுவும்,



நாம் தோசை செய்யும்பொழுது தேங்காய்ப் பாலையும் சேர்த்துக் கலக்கி விட்டு, தோசை வார்த்தால் பட்டு போல வரும். வாசனை ஊரையே தூக்கும். உடம் பிற்கும் நல்லது.
— சித்ரா ஸ்ரீதர்.

புராணங்களிலும் மந்திர சாஸ்திரங்களிலும் சிறப்பிடம் பெற்றவர்கள். அதில் ஹிரண் யாக்ஷன் மிகப் பெரிய அசுரன். இவனை அழிப்பதற்காகவே பகவான் மகாவிஷ்ணு வராஹ அவதாரம் எடுத்தார். இந்த ஹிரண் யாக்ஷன் சிவனைக் குறித்துத் தவம் செய்து அவரருளால் ஒரு புத்திரனைப் பெற்றான். அவன் கண்கள் பார்வையில்லாமல் இருந் தான். அந்தக என்று அவனுக்குப் பெயர். (அந்தகன் என்றால் கண் பார்வை இல்லாத வன் என்பது பொருள்) கருத்த மலை போன்ற ஓங்கி வளர்ந்த உடல் அமைப்புக் கொண் டவன். பெருந்தவம் செய்து பிரம்மதேவனிட மிருந்து தேவர்களாலும் தனக்கு மரணம் நேரக்கூடாது என்று பெரு வரம் பெற்றான். காமசுகத்தில் ஈடுபட்ட இவன் பலருக்குத் தொல்லை தந்தான். திக்பதிகளையெல்லாம் வென்றான். பார்வதி தேவியையே அடைய நினைத்தான். தேவர்கள் கைலாயபதியாகிய சிவனை சரணடைந்து அந்தகனிடமிருந்து தங் களை காத்தருளுமாறு வேண்டினர். பகவா னும் அபயமளித்தார்.

சிவபெருமான் பூதர், பிரமதர், கணங்கள் புடைசூழ குசஸ்தலீ என்ற இடத்திற்கு வந்தார். அப்போது சிவன் மிகவும் பிரம்மாண்டமான கோர சரீரம் கொண்டார். ஆயிரக்கணக்கான புஜங்களும் ஆயிரக்கணக்கான கோர ஆயுதங்களையும் தாங்கியிருந்தார். இவ்வாறு சிவன் தன்னுடன் போர் புரிய வந்துள்ளார் என்று செய்தி கேட்டு அந்தகன் சதுரங்க சேனைகளுடன் குசஸ்தலீ வந்தான். சிவனுக் கும் அந்தகனுக்கும் பெரும் போர் நடந்தது. சிவபெருமான் அவனை சூலத்தினால் குத்தி குடை போல அவனை உயரத்தில் தூக்கி நிறுத்தினார். அவன் உடலினின்று வழிந்த ரத்தத்தினின்றும் அவனைப் போல பல அவுணர் உதித்தனர். அந்தகனும் உயரே இருந்தவாறே தன் கதாயுதத்தால் சிவபெரு மானைத் தாக்கினான். சிவபெருமானின் தலையிலிருந்தும் ரத்தம் வழிந்தது. அந்த ரத்தத்தினின்றும், அந்தக் கோலத்தில் உள்ள சிவனின் (பைரவரின்) ரூபங்கொண்டவர் களாய் கிழக்கிலிருந்து எட்டு திக்குகளிலும் ஒவ்வொரு திக்கிற்கு எட்டு பேராக அறுபத்து நான்கு பைரவர்கள் உதித்தனர். அந்த பைரவர்கள் அந்தகாசுரன் ரத்தத்திலிருந்து வெளிவந்த அவுணர்களை அழித்தொழித்த னர்.

சூலத்தால் குத்தித் தூக்கிய அந்தகாசுரனை மழையிலே நனைந்தும் வெய்யிலிலே காயவைத்தும் காற்றிலே உலரவைத்தும் அவன் கொழுப்பை அகற்றினார். அந்த நிலை யிலும் அழிவுறாத அந்தகன், "ஐயனே நீர் என் கீழ் நிற்கின்றீர் நான் உமக்கு மேலிருக்கிறேன். ஆகவே நானே வெற்றி பெற்றேன்" எனக் கொக்கரித்தான். இது கேட்டு மகிழ்ந்த பகவான்,

"அந்தகா உனக்கு வேண்டிய வரமளிக் கிறேன், பார்வதியைத் தவிர" எனக் கூறினார். அந்தகன் மிகவும் வருந்தி,

"ஐயனே நான் பார்வதியை நினைத்த தாபம் தங்கள் பேரருளால் அகல வேண்டும். பார்வதி என்னுடைய தாய். என் அஞ்ஞானம் அழிந்து விட்டது. நான் தங்களின் புத்திரன். என்னை தங்கள் கணங்களுக்குத் தலைவனா யிருந்து தங்கள் திருவடி ஸேவை செய்ய அருளுங்கள்" என்றான்.

பகவான் சிவபெருமான் அம்ருத சஞ்ஜீவினி வித்தையால் அந்தகனை மீண்டும் நல்ல சரீரம் பெறச் செய்தார். இந்தச் சமயத் தில் அங்கு பார்வதி தேவி வர, அந்தகன் பார் வதி தேவியின் பாதாரவிந்தங்களில் விழுந்து மன்னிப்புப் பெற்றான். அந்தகன் பார்வதி



எந்த சிப்ஸ் செய்தாலும், 2 ஸ்பூன் தே.எண்ணை, 1 ஸ்பூன் நெய் இரண்டையும் சூடு செய்து கடைசியில் மேலே விட்டுக் குலுக்கினால், அசல் கேரளா தே. எண்ணையில் செய்தது போலிருக்கும்.

- ஆர். பார்வதி

பரமேச்வரர்களுக்குப் புத்திரனாய் இருக்கும் பேறு பெற்றான். அவனுக்கு சிவபெருமான் பிருங்கிரிடி என்று பெயர் சூட்டினார். சிவபெருமான் அங்கு அறுபத்துநான்கு பைரவர்கள் சூழ்ந்திருக்க பார்வதிதேவியைப் பார்த்து 'இந்த பைரவர் அனைவரும் என் ஸ்வரூபமானவரே. ஆகவே நீயும் அறுபத்து நான்கு பைரவி உருவம் பெற்று (யோகினிகள்) இவர்களுக்கு சக்தியாய் இரு' என்றார். இந்த அனைத்து பைரவிகளுக்கும் மூலமான சக்தியாம் சிவனின் சக்தியே மஹாதிரிபுர பைரவியாய் இருந்து அருள்புரிகின்றாள்.

இந்த திரிபுர பைரவி பூஜையை ஸ்ரீமத் புவனேஸ்வரி ஸ்வாமிகள் சென்னை அம்பத்தூர் கங்கை நகரிலுள்ள ஸ்ரீபரத்வாஜ ஆசிரமத்தில் ஆவாஹனம் செய்து விமர்சையாய் நடத்துவார்கள். கனிவர்க்கங்கள், சித்ரான்னங்கள் கொண்டு நைவேத்யம் செய்து வழிபடுவார். ரோஜா, மல்லி, முல்லை பூக்களால் அர்ச்சனை செய்வார். பம்பாயிலிருக்கும் மோகன் என்பவரின் மகன் ஆதித்யா - ஆறு வயது. புத்தியில் வளர்ச்சியில்லை. சிறு பையன் சாதாரண சகஜ நிலையில் ஆதித்யா இல்லை. ஆதித்யாவிற்கு சரியாகுமோ என்ற தாபம் மோகன் தம்பதிகளுக்கு. திரிபுர பைரவி பூஜை செய்த தீர்த்தம்தான் ஆதித்யாவிற்கு - தினமும் தரச் சொல்லி புவனேஸ்வரி ஸ்வாமிகள் கூறினார். இன்று ஆதித்யா சுபாவத்தோடு பள்ளிப் படிப்பில் ஆர்வம் செலுத்தி மோகன் தம்பதிகளின் வயிற்றில் பால் வார்த்தான். திரிபுர பைரவி அப்படி அருள் செய்கிறாள்.

27.9.98 அன்று என் வாழ்க்கையில் மிக முக்கியமான நாள். மறக்க முடியாத நாள். அன்றைய தினம் திரிபுர பைரவியை ஆவாஹனம் செய்து காலையில் புவனேஸ்வரி ஸ்வாமிகள் பூஜையைத் தொடங்குகிறார்.

நான் அன்றைய தினம் ஆசிரமத் தோட்டத்தில் பஜனை நிகழ்ச்சி நடத்துவதற்கு ஏற்பாடு செய்ய பார்வையிடச் சென்றேன். அங்கு யானை புல்லைத் தின்று கொண்டிருந்தது. நவராத்திரியில் கஜ பூஜைக்காக பத்து நாட்களும் நமது தோட்டத்தில்தான் யானை இருக்கும். நான் தோட்டத்தில் பஜனை நிகழ்ச்சிக்காக எந்த இடத்தில் மின்சார விளக்குகளை எப்படியமைக்க வேண்டும் என்பதனை ஆசிரம அன்பர்களுடன் விவாதித்துக் கொண்டிருந்தேன்.

யானை சங்கிலியால் கட்டவில்லை. சங்கிலியால் ஆசிரமத்திலுள்ள தோட்டத்தில் கட்டுவது வழக்கமும் இல்லை. ஏனெனில் புல்லைத் தின்பதற்கு ஆசிரமத்தில் யானை தன் இஷ்டம் போல் உண்ணட்டும் என்றபடி யானையைக் கட்டுவது இல்லை. நான் இடத்தைப் பார்த்துக் கொண்டு பேசிக் கொண்டிருக்கும்போது, திடீரென யானை என்னை நோக்கிப் பாய்ந்து ஓடி வந்தது. இரு காதுகளை படபடவென ஆட்டிக் கொண்டு, வேகமாக என்னை நோக்கி ஓடி வந்தது. நெஞ்சம் படபடத்தது. துதிக்கையால் என்னை இடித்தது. கீழே விழுந்தேன். என்னைச் சுற்றியிருந்தவர்கள் ஓலமிட்டார்கள். இது கடைசி நேரம் என அனைவரும் தீர்மானித்தே விட்டனர். முன்காலை தூக்கியது. துதிக்கையை ஓங்கியது. குப்புற விழுந்து மண்ணைப் பார்த்துக் கொண்டிருக்கிறேன். அம்பிகையின் நாமத்தை கடைசி முறையாக உச்சரித்து விடலாமென ஜபிக்கிறேன். சினிமாவில் யானை துரத்துவதையும், காலை தூக்குவதையும் பார்த்திருக்கிறேன். இன்று என்னை யானை அதைச் செய்வதை பார்க்கிறேன். ஆசிரம அன்பர்கள் கிருஷ்ணமூர்த்தி, சீனு, அங்கப்பராவ் துக்கம் மேலிட என்ன செய்வதென்று தெரியாமல் நடுங்கிக் கொண்டிருந்தனர்.

என்ன ஆயிற்றோ தெரியவில்லை. தூக்கிய காலையும், ஓங்கிய துதிக்கையையும் மாற்றிக் கொண்டு பின்னாலேயே சென்றது. திரிபுர பைரவி ஸ்வரூபமாயிருக்கிற புவனேஸ்வரி இதைவிட எப்படி கருணையைப் பொழிய முடியும். இந்த நிகழ்ச்சி அனைவரையும் ஆச்சர்யப்பட வைத்தது. நவராத்திரி நிகழ்ச்சியே நின்றிருக்கும். மீண்டும் அம்பாளுக்கும் என் தந்தையான ஸ்ரீ புவனேஸ்வரி ஸ்வாமிகளுக்கும் ஸேவை செய்ய மாதா புவனேஸ்வரி செய்த லீலை இது. யானை என்னை துரத்தியதும், துதிக்கையால் தள்ளி கீழே விழச் செய்ததும் ஆச்சரியமில்லை. ஏனெனில் இதைச் சாதாரணமாக எந்த மிருகமும் அதற்கே உண்டான சுபாவத்தில் செய்வது. ஆனால் என்னை கீழே தள்ளிய யானையானது எப்படி திடீரென தன் முடிவை மாற்றி, தன் வேகத்தைக் கட்டுப்படுத்தி, பின்னாலேயே சென்றது என்பதுதான் இன்னும் சிந்தித்துக் கொண்டேயிருக்க வேண்டியதாயுள்ளது.

— ஸ்ரீ பரத்வாஜ சுவாமிகள்.





சருமம், குரல், அறிவுக் கூர்மை, நினைவாற்றல் இவைகளைப் போலவே கூந்தலுக்கும் ஜீன் அற்புதம்தான் காரணம். முடியின் அமைப்பு அடர்ந்து நீண்டு செழித்து வளரும் முடி, அலை அலையாகக் காற்றில் அசைந்தாடும். கூந்தல் மெலிந்து - ஆனால் நீண்டு வளரும் முடி, நீளமில்லாமல் ஆனால் அடர்ந்து காடு போல முதுகில் படரும் முடி இப்படி பல



'அழகு'க்கான ஆலோசனை கேட்டு வரும் கடிதங்களில் பலவும் முடிப் பிரச்னைகள் பற்றித்தான். மிகப் பலரும் தங்களுக்கு ஏற்படும் முடி உதிர்வு பற்றிக் கூறி அதற்கான சிகிச்சை முறைகள் பற்றியே திரும்பத் திரும்பக் கேட்கின்றனர். சில சமயம் தலைவாரும் போது சீப்பு நிறைய முடி வருவதுடன் கைகளால் தொடும் போது கூட அப்படியே வேருடன் வரும். ஆண்களில் பலருக்கு வயதான பின்பு (சிலருக்கு இளமையிலேயே) முடி உதிர்வு அதிகமாகி வழுக்கை நிலையும் ஏற்படுகிறது. இதுபோல சில விஷயங்கள்தானே முடியைப் பற்றி நமக்குத் தெரியும்?

இந்த மாதம் முடியைப் பற்றி முழு விவரங்களுடன், முடி உதிர்வுக்கும், நரைப்பதற்கும் காரணங்கள், இவைகளுக்கான சிகிச்சை முறைகள் போன்றவைகளைப் பார்க்கலாம்.

வகையான அமைப்பும், கருமை அல்லது செம்பட்டை எனப்படும் வெளிர் செந்நிறமும் முடிக்கு அமைய பரம்பரைதான் முக்கியக் காரணம்.

இயற்கையாக இவைகளில் ஒருவிதமாக அமைந்துள்ள முடிகளை முழுமையாக வேறுவிதமாக மாற்றுவதென்பது முடியாத காரியம்.

கூந்தலைப் முழுமையாக

சில இரசாயனங்கள் சேர்த்து இவைகளை விரும்பும் விதத்தில் ஓரளவு மாற்ற முடியும். ஆனால் இப்படி மாற்றுவதனால் ஏற்படும் பாதிப்பு முடியில் பிரதிபலிக்கும் வாய்ப்பு உண்டு.

மென்மை, சிப்பில் அடங்காத கடினத் தன்மை, முடியில் அடர்த்தி மிகுந்தவை என மூன்று வகைகள் உண்டு. வம்சாவளிப்படி இந்த மூன்றில் ஒரு வகையாக நமக்கு முடி அமைகிறது.

முடியின் உட்புறத்தை மூன்று வகைகளாக பிரிக்கலாம். வெளிப்பகுதி க்யுடிகின் எனவும், நடுப்பகுதி 'கார்டெக்ஸ்' எனவும் உட்பகுதி மெருல்லா எனவும் அழைக்கப்படுகிறது. இதன் இரசாயனங்கள் ப்ரொமூன் லாஸ் கெயின் எனப்படுகிறது. இது கெரடின் எனவும் அழைக்கப்படும். நம் சருமம், நகம் போன்றவைகளும் கூட இதனால்தான் உருவாக்கப்பட்டவை.



நம் முடியின் வளர்ச்சியில் மூன்று நிலைகள் உண்டு. அவை அனாஜீன் எனப்படும். முதல் நிலை, இந்த நிலையில்தான் முடி செழித்து வேகமாக வளர்கிறது. உதிர்வு என்பதே காணாத நிலை. இந்த நிலையில் இருக்கும் போதுதான் நாம் தலைவாரும் நேரம் சிப்பில் ஒன்றிரண்டு முடிகள் கூட வருவதில்லை. அடுத்த நிலை 'Catagen' எனப்படும். அமைதியான நிலை. இந்நிலையில் வளர்ச்சி என்பது அதிகமில்லை. ஆனால் செல்களின் செயல்பாடுகள் மட்டுமே உண்டு.

டெலோஜின் நிலைதான் முடி வளர்ச்சியின் இறுதி நிலை. இந்த நிலையில் வளர்ச்சி என்பதே கிடையாது. உதிர்வு மட்டும்தான் உண்டு. இந்த நிலையில் முடியிருக்கும் நேரத்தில்தான் நாம் தலைவாரும் நேரம் சிப்பில் அதிகமான முடிகள் வரும் நிலை. இந்த நிலையிலிருக்கும் முடி திரும்ப ஆரம்ப நிலையான அனாஜீன் நிலைக்குச் செல்லலாம் அல்லது உதிரவும் செய்யலாம்.

கூந்தலின் ஆயுள்...?

நம் ஆயுள் போலத்தான் ஆரோக்கியம் பொறுத்தே இதுவும் அமைகிறது. 2 முதல் 7, 8





பற்றி அறியலாமா?



ஆண்டுகள் வரை வாழக்கூடியவை நம் கூந்தல். முடி உதிர்வுக்கு என்ன காரணம்? இதுதான் இன்று பலருக்கும் விடைதெரியாத கேள்வி.

இதற்கு மிக முக்கியக் காரணம் உடல் ஆரோக்கியம். ஆரோக்கியம் குறையும் போது, உடலுக்குத் தேவையான சத்துக்கள் கிடைக்காத போது முடி உதிர்வு அதிகமாகும்.

டைபாய்ட் போன்றவைகளின் தாக்குதல் ஏற்படும் போது அதிகமாக முடி உதிரும்.





உணவுப் பழக்கங்களும், முடி உதிர்வுக்கு மட்டுமல்லாமல் முடி செழித்து வளரவும் காரணமாகின்றன. இரும்புச் சத்து, கண்ணாம்புச் சத்து, வைட்டமின் ஏ அடங்கிய கீரைகள், பழங்கள், காய்கறிகளைத் தொடர்ந்து உணவில் சேர்த்து வர, முடி உதிர்வு நின்று முடி நன்கு செழித்து வளரும். உணவில் உபயோகப்படுத்தக்கூடிய கருவேப்பிலையை எடுத்து வெளியே போடாமல் உண்பது முடியின் பிரச்னைகள் பலவற்றிற்கும் நல்ல பலன் தரும்.

ஆண்/பெண் - பேதமும் கூட இதற்குக் காரணமாகும். பெண்களை விட ஆண்களுக்கே முடிவுதிர்வு அதிகமென்பதால்தான் ஆண்களில் பலருக்கு வழுக்கை ஏற்படுகிறது. உடலியலில் உள்ள வித்தியாசங்களுடன் முடிவுதிர்வைப் பற்றிய கவலை ஆண்களுக்கு அதிகமில்லை என்பதும் இதற்குக் காரணமாகிறது.

ஹார்மோன் குறைபாடுகளும் முடிவுதிரக் காரணமாகின்றன. இவைகளைச் சரியான நேரத்தில் கண்டறிந்து தகுந்த சிகிச்சை தர பலன் நன்கு தெரியும். பருவ வயதில் - ஹார்மோன்கள் சரிவர இயங்கும் நேரம் முடி செழித்து நன்கு வளர இதுதான் காரணம். வயதும் முதுமையும் கூட உடல் தளர்ச்சிக்கு மட்டுமல்லாமல் முடி உதிரவும் காரணமாகிறது. வயதாகும் நேரம் ஹார்மோன்களின் குறைபாடுகள் ஏற்படுவது இயல்பு. இதனால்தான் முடி கொட்டிப் போகிறது.

தவிர, பரம்பரையும் இதற்கு முக்கிய காரணமாகிறது. முடிவுதிர்வும், வழுக்கையும் பரம்பரையாக வரக்கூடியவைதான்.

தட்பவெப்ப நிலையும் இதனால் நம் உடலில் ஏற்படும் பாதிப்புகளும் இதற்கான காரணங்களாகின்றன. நாம் முடியைப் பாதுகாக்கவும், பராமரிக்கவும் பயன்படுத்தும் இரசாயனங்களினால் ஆன சாதனங்களும் இவைகள் பலமிழந்து உதிரக் காரணமாகின்றன.



முடியின் நிறத்தை அமைப்பவை எவை தெரியுமா? அவைதான் மெலனின் எனப்படும்.

முடியின் நிறமும் கூட பரம்பரையைப் பொருத்துதான் அமையும். மெலனின் 'U' தான் முடிக்குக் கருப்பு மற்றும் பிரவுன் நிறங்களைத் தருபவை. 'Pcheo' மெலனின் முடிக்கு சிவப்பு மற்றும் மஞ்சள் நிறங்களைத் தருகின்றது. 'ஆல்பினோ' எனப்படும் நோயின் பாதிப்பு உள்ளவர்களுக்கு இதுபோன்ற நிறங்கள் ஏதுமிருக்காது. மெலனின் குறைவதால்தான் தலைமுடி நரைத்துப் போகிறது. நரைத்த முடிகளை வேருடன் பிடுங்கும் போது மெலனின் குறைவு என்பது பக்கத்தில் உள்ள முடிகளிலும் பரவுவதால் முழுவதும் வேகமாக நரைத்து விடுகிறது. பேக்டீரியாக்கள், பங்கஸ் எனப்படும் காளான்கள் தொற்றுகள் (வைரஸ்) மற்றும் பேன், பொடுகு இவைகளினாலும் முடி உதிர்வு ஏற்படுகிறது.

முதலில் முடி உதிர்வுக்கான காரணங்களைக் கண்டறிந்து. அதற்கு ஏற்ற வகையில் 'ஹாட் ஆயில் மசாஜ்' 'ஹைப்பரிக்வென்ஸி' போன்ற சிகிச்சைகள் தரப்படும். கைளால் மசாஜ் தருவது மட்டுமின்றி கைக்கு அடக்கமான சிறிய இயந்திர சாதனம் கொண்டும் மசாஜ் தரப்படுகிறது. தவிர மசாஜ் செய்த பின்பு நீராவி சிகிச்சையும் அதைத் தொடர்ந்து முடிக்கு நல்ல ஊட்டம் தரும் ஹேர் பட் (Hair Pack)கள் போடப்படுகின்றன.

ஹென்னா சிகிச்சையும் பலவித முடி பிரச்னைகளையும் தீர்க்கக்கூடியது.

இளநரைக்கான சிறப்பான சிகிச்சைகளும் உண்டு. தவிர, 40 வயதைக் கடக்கும் நேரம் ஏற்படும் நரைக்கு டை போடுவதுடன் முடிக்கு ஊட்டமளிக்கக்கூடிய பேக்குகள் போடுவது முடி உதிர்வைத் தடுக்கும். நீங்கள் என்னை 8254079 எனும் தொலைபேசியில் ஆலோசனைகள் கேட்கலாம்.

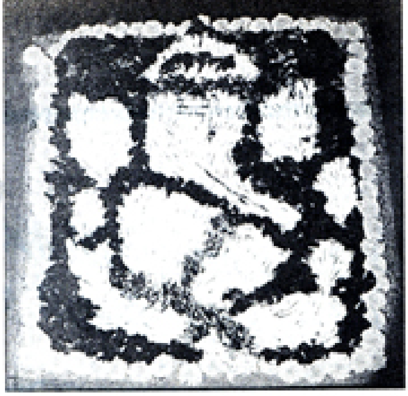
முடி அழகு என்பது எந்த வயதிலும் எல்லோருக்குமே தேவையான ஒன்று. இதை நாம் எப்போதும் மனதில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

— **வசுந்தரா**

அழகுக் கலை நிபுணர்.

படங்கள்: **ஜி.சுரேஷ்**





சகல கலா

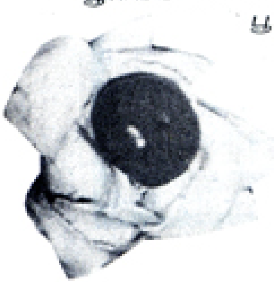
‘சாதாரணமாக நாம் ஒருவரின் திறமைகளைப் பற்றிக் குறிப்பிடும்போது, இவர் ஒரு சகல கலா வாணி’ என்போம். நாம் நம் வீட்டுக்குள் மற்றும் நம்மைச் சுற்றியிருப்பவர்களிடம் ‘இத்தகைய திறமைசாலிகளைப் பற்றி’ப் பேசும் போது அத் திறமையாளர்கள் ஒரு குறுகிய வட்டத்திற்குள் மட்டுமே அறிமுகமாகி ‘குடத்துக்குள் விளக்காக’ இருக்கிறார்கள். இப்படிப் பல ‘குடத்து விளக்கு’களை வெளி உலகினுக்குக் கொணர்ந்து அவர்களைப் பாராட்டுவதுடன் அவரின் திறமைகள், சாதுர்யங்கள் பிறருக்கும் தெரிந்து அதனால் அவர்களும் பல கலைகளைக் கற்க வேண்டும், பயனடைய வேண்டும். மேலும் இத்தகைய கலைப் பரிமாறல்கள், பெண்களிடையே ஒரு ஒற்றுமை உணர்வை மனித நேயத்தை வளர்க்க உதவுகிறது’ என்பதைப் புரிந்து கொண்டு அதற்கெனவே விழாவினை நடத்திய திருச்சி லேடீஸ் சர்க்கிள் நெ.33யை எத்துணை பாராட்டினாலும் பொருத்தமே.

8.10.98 அன்று ‘திருச்சி மாநகரின் பெருமைக்குரிய சங்கம் ஹோட்டலின் திருமண ஹாலே பெருந்திரளான பூவையர்களின் கூட்டத்தால் பூரிப்போடு குலுங்கியது. காலை ஒன்பது மணி முதல் ‘சகல கலா வாணிகட்கு’ இடைவிடாத போட்டிகள் மாலை நான்கு மணி வரை. இடையே உணவு இடைவேளை ‘சுவையான உணவுகள், பழம், பீடா போட்டியாளர்கள் கேட்கும் போதெல்லாம் சுடச்சுட காபி, டீ என தடையின்றி வழங்கப்பட்ட நேர்த்தி. மொத்தத்தில் திருச்சி லேடீஸ் சர்க்கிள் பெண்வீட்டுக்காரர்களாகவே மாறி ஓடி ஓடி இன்முகத்தோடு போட்டியாளர்களாக வந்திருந்த பெண்களை உபசரித்தனர். “பூக் கோலம், சாலட் தயாரிப்பு காய்கறிகளால் கைத் திறமை, கைவேலைப்பாடு, பொது அறிவு’ ஆகிய பிரிவுகட்கு ஒவ்வொரு பிரிவுக்கும் இரண்டு நீதிபதிகளை நியமித்து போட்டியாளர்களான 44 பெண்களையும் அவர்களின்

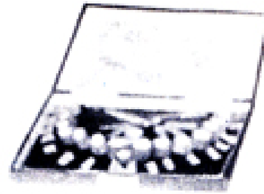


• உருளைக்கிழங்கு பிள்ளையார்

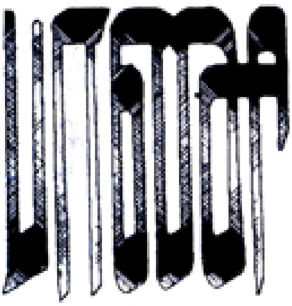


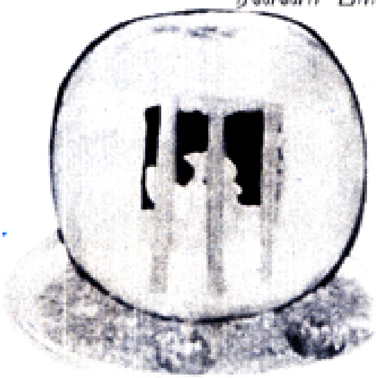






திறமைகளை அறிந்து தீர்ப்புக் கூறச் செய்தபோது





'நீதிபதிகள்' திணறி விட்டனர். போட்டிகளில் கலந்து கொண்ட 44 பேருமே 'சகலகலாவாணி களாக' இருந்ததுதான் அவர்களின் திணறலுக்குக் காரணம்!

ஒட்டு



மொத்தமாக அனைத்துப் பிரிவுகளிலும் நிறைய மதிப்பெண்கள் பெற்று 'சகல கலா வாணி' 98 ஆக அறிவிக்கப்பட் டவர் திருச்சி லேடீஸ் கிளப்பைச் சேர்ந்த பானுமதி ரவீந்தர்.

மேலும் இப்போட்டியில் முதல் ரன்னர் பரிசை திருச்சி ஸ்ரீமதி இந்திராகாந்தி கல்லூரி மாணவி ஸ்ரீலட்சுமியும், 2வது ரன்னர் பரிசை மேல அண்ணாநகர் நலச் சங்கத்தைச் சேர்ந்த ராஜேஸ்வரியும் தட்டிச் சென்றனர்.

ஒவ்வொரு பிரிவில் வெற்றி பெற்றவர்களுக்கு மட்டுமின்றி அனைத்துப் போட்டியாளர்கட்கும் சான்றிதழும் பரிசுகளும் வழங்கப்பட்டன!

சிறப்பு விருந்தினராக வந்து பரிசுகளை வழங்கி திருமதி மஞ்சுளா ரமேஷ் (ஆசிரியர் மங்கையர் மலர்) சிறப்புரையாற்றினார்.

விழாவிற்கு திருச்சி லேடீஸ் சர்க்கிள் – 33 தலைவி 'ராணி முரளிதரன்' தலைமை வகித்தார். ஒருங்கிணைப்பாளர் மைதிலி ரமணன் அறிக்கை வாசிக்க, செயலாளர் உஷாராணி மகேஷ் நன்றி கூறினார். தேசிய கீதத்துடன் இனிதே முடிந்த இவ்விழா, 'மேலும் மேலும் இது போன்று பல விழாக்களை இவர்கள் நடத்த வேண்டும்' என்ற ஆவலையும் தூண்டியதென்னவோ நிஜம்.

– மைதிலி சேஷாத்ரி

படங்கள்: **ராஜு நாராயண்**



சுஜாதா ரொம்ப பாவம்.... இல்லடி...''

''ச்சே... இனிமே என்ன செய்யப் போறாளோ''

''ரொம்ப மனசொடிஞ்சி போயிருக்கா. யார்கிட்டயும் பேசறதே கிடையாது. மூணு நாளாச்சு மெஸ்ஸுக்கு வந்து, சாப்பிட்டு.''

''தற்கொலை செஞ்சுக்குவாளோன்னு பயமா இருக்குடி.''

''அவங்க அப்பா செத்து ஆறு மாசம் கூட ஆகலை. அதுக்குள்ள இப்படி ஆயிருச்சு. இனிமே அவளுக்குன்னு யாரு இருக்கா? க்ளோஸ் ஃப்ரெண்ட்ஸும் கிடையாது.''

''வருஷக்கணக்கா லவ் பண்ணினா, இப்ப ஊத்திக்கிச்சு.''

''அந்த ஆளு ஏன்டி இப்படி பண்ணினான்?''

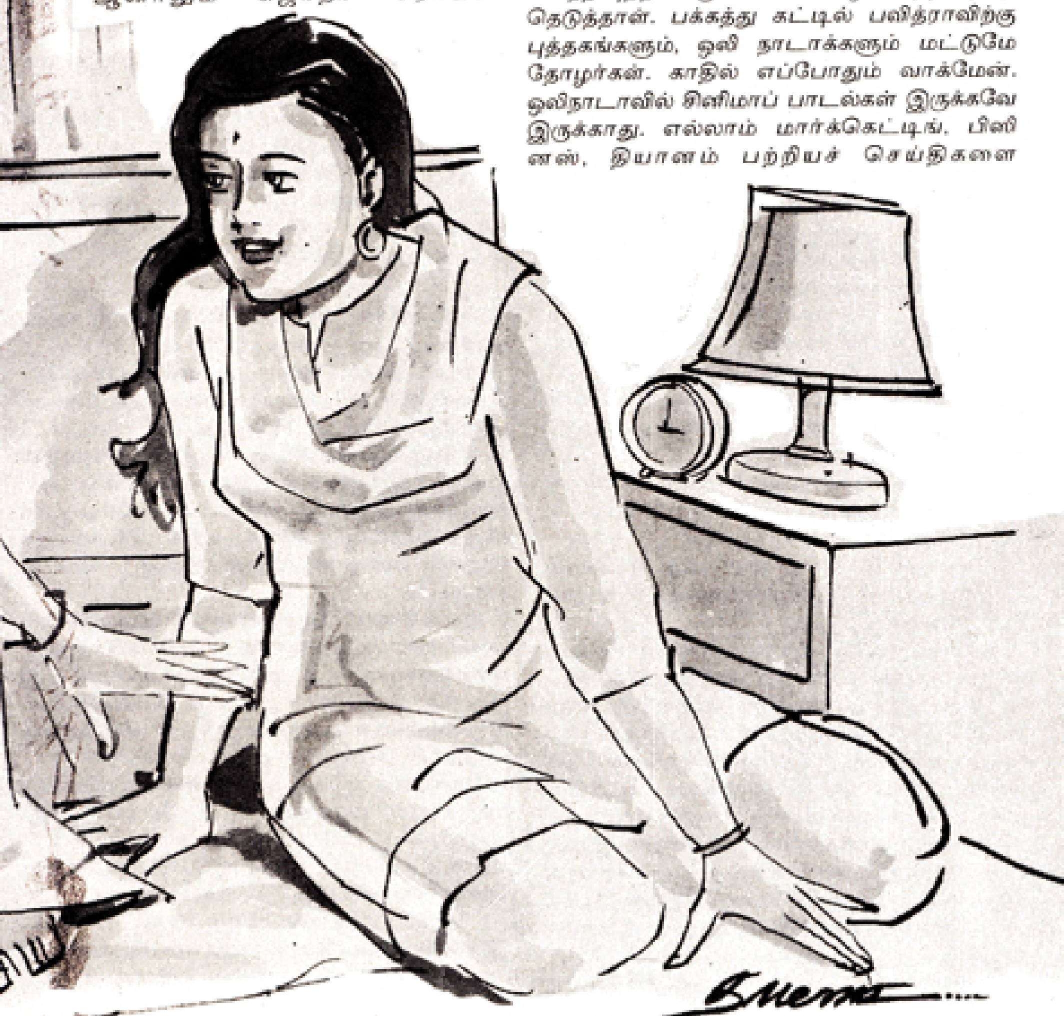
''ஆம்பிளைங்களா அப்படித்தான்டி இருப்பாங்க. ஒன்னை விட இன்னொண்ணு 'பெட்டர்னா' அதப்பாத்து போயிட்டே இருப்பாங்க.''

''ஆமான்டி இப்பெல்லாம் காதல்ங்கிறது சினிமாவில மட்டும்தான். பார்க்காம காதல், பேசாம காதல்னு நூறு நாள், எறநூறு நாள்னு பிச்சக்கிட்டு ஓடுது. நிஜத்துல காதல்ங்கிறது கமர்ஷியல் ஆயிடுச்சு. பிஸினஸ் மாதிரி. இனிமேல் லவ் பண்ற வங்க எல்லாம் பிராஜக்ட் பிரிபேர் பண்ணி, என்.பி.வி. பெனிபிட், காஸ்ட் ரேஷியோ எல்லாம் கால் குலேட் பண்ணி ப்ரா



ஜக்ட் வய்யபிலா இருந்தாத்தான் கல்யாணம் பண்ணிக்குவாங்க" - எகனாமிக்ஸ் மாணவி.

"ஆமாண்டி சூப்பர் கம்ப்யூட்டர் காலத்துல எதுவும் நடக்கலாம். ஆனாலும் சுஜாதா ரொம்ப



பாவண்டி" - கம்ப்யூட்டர் ஆபரேட்டர்.

தாமரை இல்லம் லேடிஸ் ஹாஸ்டலில் இதுவே பேச்சு. அவரவருக்கென்று ஆயிரம் பிரச்னைகள் இருந்தாலும் இப்போது பெரிதாய் பேசப்பட்டது சுஜாதாவின் கதைதான்.

இவர்களின் பரிதாபத்திற்குள்ளான சுஜாதா அத்தனையையும் கேட்டுக் கொண்டு கட்டிலின் ஓரத்தில் சுருண்டு கிடந்தாள். மூன்று நாளாய் சாப்பிடாத மயக்கம், துக்கம் எல்லாம் அவளைச் சுருண்டு படுக்க வைத்து விட்டது. சுயபச்சாதாபம் மேலிட கண்களி லிருந்து கண்ணீர் தடையின்றி ஓடிக் கொண்டிருந்தது.

'சும்மா படுத்துக்கிட்டே இருந்தாத்தான் 'அவரோட' நெனப்பாவே இருக்கும். மைண்ட மாத்தறதுக்கு முயற்சி செய்யணும்' என்று ஒருவழியாக தேற்றிக் கொண்டவள், சட்டென்று எழுந்தாள். நடப்பதற்கு காலில் தெம்பு இல்லை. பக்கத்து கட்டிலின் மேல் கிடந்த புத்தகக் குவியல்களில் ஒன்றைத் தேர்ந்தெடுத்தாள். பக்கத்து கட்டில் பவித்ராவிற்கு புத்தகங்களும், ஒலி நாடாக்களும் மட்டுமே தோழர்கள். காதில் எப்போதும் வாக்மேன். ஒலிநாடாவில் சினிமாப் பாடல்கள் இருக்கவே இருக்காது. எல்லாம் மார்க்கெட்டிங், பிஸினஸ், தியானம் பற்றியச் செய்திகளை ரெகார்ட் பண்ணி கேட்டுக் கொண்டேயிருப்பாள். 'படிப்பதை விட கேட்டால் சீக்கிரம் புரியுமாம்,' அவள் அடிக்கடி சொல்லுவாள்.

'முப்பத்தி மூணு வயசுல பவித்ரா எத்தனை இளமையா, கம்பீரமா இருக்கா. இதோ இருபத்தி அஞ்சு வயசுல நாப்பது வயசு மாதிரி இடிஞ்சு, கன்னத்துல குழி விழுந்து...' கண்ணாடி முன் நின்று தன்னை ஒருமுறை பார்த்துக் கொண்டாள். இந்த முகத்தைத்தான் நில

நா. சுகந்தி

வென்றான். இந்த கைகளைத்தான் வாழைத் தண்டென்றான். இந்த நிறத்தைத்தான் எலுமிச்சை நிறம் தக்காளி நிறமென்றான். தேவதை என்றான். எத்தனை மயக்கும் வார்த்தைகள். ம்..ம்... இதே வார்த்தைகளை நாளை அந்தப் பெண்ணிடம் சொல்லிக் கொண்டிருப்பான். சே.. அவனோட நெனப்பே வேண்டாம்'. ஏதோ ஆங்கில புத்தகம் திருப்பிப் பார்த்தாள். ஊன்றிப் படிக்கப் படிக்க அரைமணி நேரம் அதே புத்தகத்தைத் திருப்பிக் கொண்டிருந்தாள்.

ஈபிக்யூ, ஈபிஇசட், ட்ரேட் ரிலேடேட் இன்டலெக்சுவல் ப்ராபெர்ட்டி ரைட்ஸ்.. ஒன்றுமே புரியவில்லை சுஜாதாவிற்கு. இதைப் படித்தால் இன்னும் தலைசுத்தும் போலிருந்தது. அந்தப் புத்தகக் குவியல்களை புரட்டித் தேடினால் இதே மாதிரி புத்தகங்கள்தான். வேற ரூம்ல போயி புக்ஸ் கூட வாங்கி படிக் கவும் மனசில்லை. போனா எல்லாரும் துக்கம் விசாரிக்கிற மாதிரி 'ஏண்டி ஏண்டின்னு' கேப்பாளுங்க. இதையே படிக்க வேண்டியதுதான். ரூமைத் தாழ்ப்பாள் போட்டு விட்டு ஃபேன் ரெகுலேட்டரை ஐந்தில் வைத்து விட்டு திரும்பப் படிக்க ஆரம்பித்தாள்.

"என்னடி ரூமே தொறக்க மாட்டேன்றா, ஏதாச்சும் பண்ணிக்கிட்டா நாமதான் போலீஸ், கேஸ்னு அலையணும்"

"அவ விதி என்னவோ அது நடக்கும் நீயேண்டி வீணா டென்ஷன் ஆகறே" – தத்துவ இயல் லெக்சரர்.

பக்கத்து ரூமில் பேசிக் கொள்வது ஃபேன் காற்றுச் சத்தத்தையும் மீறி காதில் விழுந்தது.

'நாளைக்குப் போகணும் என்ன ஏதுன்னு கேட்டுத் தெரிஞ்சுக்கணும். எப்படியிருந்தா லும் கஷ்டப்படணும். இதெல்லாம் சீக்கிரம் மறக் கணும். இன்னிக்கு எனக்கு நான் மட்டுமே, நான் ஒரே ஒருத்தியாயிருந்தாலும் எனக்கும் எதிர்காலம் இருக்கத்தான் செய்கிறது. இறந்த காலத்திற்காக எதிர்காலத்தை ஏன் சாகடிக் கணும்' – மனத்தில் திடீரென்று தத்துவப் புதையல். தோண்டத் தோண்ட வந்து கொண்டிருந்தது.

மறுநாள் இண்டியன் பேங்க் மானேஜர் முன் அமர்ந்திருந்தாள் சுஜாதா.

"பேரென்னம்மா சொன்னீங்க"

"சுஜாதா சார்"

"குவாலிஃபிகேஷன்"

"பி.காம்.. சார்."

"ரிப்போர்ட் ப்ரிபேர் பண்ணிக் கொண்டு வாங்க. ப்ராஜெக்ட் வையபிலா இருந்தா மேற் கொண்டு பார்க்கலாம். மார்க்கெட் பத்தி ஒரலா சர்வே பண்ணிக்கோங்க."

மூன்றாவது மாதம்.

"சுஜாதா ஹாஸ்டல விட்டு போறாளாமே?"

"பாவம் எங்கடி போவா அவ. இந்த ஹாஸ்டல் இல்லாட்டி இந்த மாதிரி இன்னொரு ஹாஸ்டல்."

"மூணு மாசமா இங்கே அங்கேன்னு அலைஞ்சுகிட்டே இருக்கா."

" 'அந்த' ஆளுகிட்டப் போய் கெஞ்சிட்டிருப்பா போல. 'எப்படியாச்சும் எனக்கு 'லைப் கொடு'ன்னு கேக்கிறதுக்காக அலை யறா. பாவம் அவன விட்டாலும் வேற கதி கிடையாது. அவந்தான் வாழ்க்கை உயிர்னு இருந்தா. இப்ப எல்லாமே போச்சு."

சுஜாதா தாமரை இல்லம் லேடீஸ் ஹாஸ்டல் கூட்டத்திலிருந்தும் அவள் ஆபீஸ் மனித மனங்களிலிருந்தும் சுத்தமாக மறைந்து விட்டாள். அந்த இடங்களிலிருந்தும்தான். சுஜாதாவிற்காக பரிதாபப்பட்டவர்கள் இன்னும் தாமரை இல்லத்தில்தான் வாசம்.

"**ப**வித்ரா ரொம்ப போரடிக்குது அந்த டீ.வியை ஆன் பண்ணு."

டீ.வி. உயிர் கொண்டது. ஸ்கிரீனில் ஏதோ இரண்டு பெண்மணிகள் உரையாடிக் கொண்டிருந்தனர். பேட்டி போலும்.

"இந்த ஆண்டிற்கான 'சிறந்த சிறுதொழில் நிறுவன' விருதை உங்க 'சுஜி புட் புராடெக்ஸ்' வாங்கியிருக்குது. இத்தன சின்ன வயசுல இந்த விருத வாங்கியிருக்கீங்க. உங்க வெற்றிக்குக் காரணம் என்னன்னு நினைக்கிறீங்க?" – பேட்டி காண்பவர்.

"என்னோட தோல்விகளும், இழப்புகளும், அவமானங்களும்தான். தோல்வி மனுச வாழ்க்கையின் கட்டாயத் தேவை. ஏன்னா அது ஒரு 'தூண்டுகோல்'. நம்ம செயல்களை, சிந்தனைகளை ஊக்கப்படுத்துற வினையூக்கியாத்தான் தோல்விய நா நினைக்கிறேன்."

'தாமரை இல்லம்' லேடீஸ் ஹாஸ்டல் முழுவதும் வாயடைத்துப் போயிருந்தது. சுஜாதாவை டீ.வி. ஸ்கிரீனில் பார்த்து.

"உங்களுக்குப் பிடிச்ச, பாதிச்ச பொன் மொழி எது மேடம்?" – பேட்டியாளர்.

"ஆங்கில பொன்மொழி அது. 'உங்கிட்ட இருக்கிற எல்லாமே தொலைஞ்சு போனாலும் பரவாயில்லை. எதிர்காலம்னு ஒண்ணு இருக்கு. அதில என்ன அற்புதங்கள் வேணா லும் நடக்கலாம்'ங்கற இந்த சேயிங் எல்லார் வீட்டு பூஜையறையிலேயும் கண்டிப்பா இருக் கணும்னு எதிர்பார்க்கிறேன்."

இருவரும் நன்றி சொல்லி கைகூப்ப, பேட்டி முடிந்தது.

இன்னேரம், 'மண்ணாய் மடிந்து' போயிருப்பாள் என்ற இவர்களின் கணிப்பு பொய்த்துப் போன அதிர்ச்சியில் தாமரை இல்லம் மகளிர். 'இவள இழந்து விட்டோமோ' என்ற சலனம் அவளின் முன்னாள் 'அவரின்' நெஞ்சத்தில்(?) தலைதூக்கத் துவங்கியது.

வீட்டிலுள்ள பித்தளையினாலான அலங்காரப் பொருட்களை புளியினால் தேய்த்துச் சிறிது நேரம் ஊறவைத்து பின்பு திருநீறு வைத்து துலக்க பளிச்சென்றாகி விடும். மேலும் மெருகூட்ட திருநீறு வைத்துத் துணியினால் தேய்க்கலாம். – திலகாவளவன்.




இல்லதரசிகளுக்கு புதிய துணை
சமையல் கலையில் திருப்புமுனை
மில்க் பாய்லர், இட்லி குக்கர்,
வாட்டர் ஃபில்டர், குழிகரண்டி
எல்லாம் தந்திடும்
Murugan
முருகன் மெட்டல் என்றாலே
முகம் மலரும் தன்னாலே
முருகன் மெட்டல் இண்டஸ்ட்ரீஸ்
21, பொன்னப்ப செட்டி தெரு, சென்னை – 3.
போன்: 5350182, 5343412

இதற்காகத்தான்!



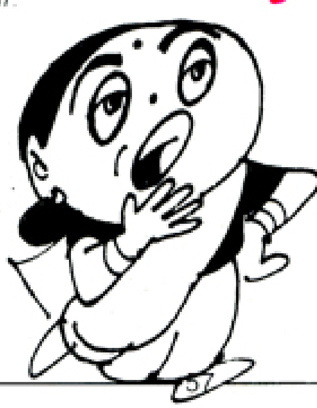
நாங்கள் நாக்பூர் வந்து ஏழு மாதங்கள் ஆகிறது. இந்த முறை வெளி மாநிலத்தில் நவராத்திரியை கொண்டாடிய அனுபவம் மறக்க முடியாத ஒன்று. முப்பத்திரண்டு ப்ளாட்டுகள் கொண்டது எங்கள் அபார்ட்மெண்ட். முக்கால்வாசிபேர் மராத்தியர்கள். ஹிந்தி தெரியாதகையால், அக்கம் பக்கத்தில் தொடர்பு ஏற்படுத்திக் கொள்ளாமலேயே இருந்து விட்டேன். கொலு பொம்மைகள் என்னிடம் குறைவாகவே இருந்தன. பெரியவர்களோடு இருந்து விட்டு தனியாகக் கொண்டாடுவது முதல் முறை வேறு. எல்லாமாக சேர்ந்து நவராத்திரியை கொண்டாடுவதில் சுவாரஸ்யமில்லாமல் இருந்தேன். அமாவாசை அன்று என் கணவரிடம், "டிரான்ஸ்பர் ஆகும் வேலையில் உள்ளதால், ஊரை விட்டு இவ்வளவு தூரம் வந்து நாள் கிழமைகளில் கஷ்டப்பட வேண்டியுள்ளது. பொம்மைகளே இல்லை. வெற்றிலை பாக்கு நாலு பேருக்குக் கொடுக்கக்கூட வழியில்லாமல் போய் விட்டது" என்று புலம்பத் தொடங்கினேன்.

என் கணவர், "எல்லோரும் மனிதர்கள்தான். இல்லை, இலலை என்று புலம்புவதை விட இருக்கிறதை வைத்து சமாளிப்பதுதான் புத்திசாலித்தனம்" என்று சொல்லியவாறு பொம்மைகளை இறக்கிக் கொடுத்து விட்டு வெளியில் சென்று விட்டார்.

அவரது பேச்சு எரிச்சலை மூட்டினாலும், அதென்னவோ உண்மைதான் என்று மனத்திற்குள் எண்ணியவாறே, பொம்மைகளை எல்லாம் பரப்பி வைத்து விட்டு முதலில் பிள்ளையார் பொம்மையைத் துடைக்கத் தொடங்கினேன். அப்போது 'உள்ளே வரலாமா' என்று கேட்டவாறு எதிர் ப்ளாட் மலையாளப் பெண்மணி வந்தார். நன்றாகப் பழகுபவர். அவரை உட்காரச் சொன்னேன். பொம்மைகளை எல்லாம் பார்த்து விட்டு அவர் விவரம் கேட்க, நானும், "படியமைத்து இதையெல்லாம் வைக்க வேண்டும். ஐந்து படிகளுக்குக் கூட இல்லாமல், பொம்மைகள் குறைவாக உள்ளது" என்றேன். உடனே "இதோ வருகிறேன்" என்று கூறிச் சென்றவர், ஐந்து நிமிடங்களில் கைகளில் கதகளி பொம்மை மற்றும் சில நாட்டிய மாடும் பொம்மைகளோடு திரும் பினார். சந்தோஷத்தில், வாசற் படிக்கு ஓடிச் சென்று நன்றி கூறியவாறே பொம்மைகளை வாங்கிக் கொண்டேன்.

அப்போது, மாடிக்குச் சென்று கொண்டிருந்த மேல் பிளாட் மார்வாடி பெண்மணி, கைகளில் பொம்மைகளைப் பார்த்து விட்டு என்னவென்று விசாரிக்க, மலையாளத் தோழி ஹிந்தியில் விவரமாக எடுத்துக் கூறினார். "அச்சா, அச்சா" என்றவாறு கண்ணகல கேட்டுக் கொண்டிருந்து விட்டுச் சென்ற அம்மூதாட்டி, சில நிமிடங்களில், "பேட்டி, இதர் தோடா டால்ஸ் ஹை" என்றவாறே திரும்பி வந்தார். அவர் கைகளில் கண்ணாடி வேலைகள் செய்யப்பட்ட பளபளா ராஜஸ்தானி பொம்மைகள். புத்தம் புது பொம்மைகளைக் கொண்டு தரும் அவரது மனத்தைக் கண்டு என் மனம் விசாலப்பட்டது என்பது ஒத்துக் கொள்ளக்கூடிய உண்மையே.

வெளியிலிருந்து வீடு திரும்பிய என் கணவர், நிறைய பொம்மைகளைப் பார்த்து ஆச்சர்யப்பட்டார். அவர் வேறு இரண்டு தலையாட்டி பொம்மைகள் வாங்கி



வந்திருந்ததைக் கண்டு, எனக்கு உற்சாகம் ஏற்பட்டு விட்டது. கணவர் உதவியோடு படிகள் அமைத்து கொலு வைத்தேன். ஐந்து படிகள் நிறைவாக இருந்தது. என் இரண்டு வயது பெண்ணின் பொம்மைகளையெல்லாம் வைத்து பார்க் அமைத்ததில் கொலு களை கட்டி விட்டது.

சென்ற வருட மங்கையர் மலரில் வந்திருந்த சுண்டல் கட்டிங்ஸ் வைத்திருந்தேன். காலையில் பாயசம், மாலையில் சுண்டல் செய்து நைவேத்தியம் செய்தேன். குங்குமச் சிமிழ் எடுத்துக் கொண்டு, முதல் நாள் ஏ பிளாக்கில் இருந்த எட்டு குடும்பங்களை, "ஹல்தி குங்கும கேலியே ஆயியே" என்று சொல்லி அழைத்தேன். வீட்டுக்கு வந்து கொலு, ரங்கோலி எல்லாவற்றையும் பார்த்து விட்டு அனைவரும் பாராட்டினர். பெருமை யோடு, எல்லாருக்கும் இட்லி, சாம்பார் கூடச் செய்து கொடுத்தேன். பாட்டுப் பாடச் சொல்ல, மராட்டியில் பவானி மேல் பாடினார்கள். இதுவே தொடர்ந்து, பி.சி, டி. பிளாக், என் கணவர் ஆபீஸ் பிரெண்ட்ஸ், மற்றும் தெரிந்தவர்கள் என்று எட்டு நாள் போனதே தெரியவில்லை.

எட்டாம் நாள் இரவு. 10 மணி அளவில், "டாண்டியா நடனம் சிறப்பாக இருக்கும்" என்று கூறி அக்கம் பக்கத்தினர் (பாபி, தீதி என்று கூறும் தோழிகள் நிறைய சேர்ந்து விட்டனர்) அழைத்துச் சென்றனர். அருமையான நடனம் அது. ஆர்க்கெஸ்ட்ரா க்ரூப் ஒன்று பூஜை செய்து, மெட்டமைத்துப் பாட்டுப் பாட, ஆண்கள் முதலிலும் பின்னர் பெண்களும் தாளத்திற்குத் தகுந்தாற்போல் நடனம் ஆடினர். வயதான பெண்மணிகளிலிருந்து, கல்லூரி மாணவிகள் வரை பாரம்பரிய உடையணிந்து ஆடியது மிகவும் நன்றாக இருந்தது. இரவு 12 – 12½ மணி வரை ஆடிய பின்னர், குழந்தைகளிடம், "மறுநாள் ஸ்கூலுக்குச் செல்ல சீக்கிரம் எழுந்து கொள்ள வேண்டும்" என்று சொல்லியவாறு பறந்து செல்வதைக் காண வியப்பு ஏற்பட்டது. நம் கும்மி போன்றே இருந்த அந்த நடனத்தைப் பார்க்கையில், எல்லா வயதினரும், எல்லா தரப்பினரும் பாகுபாடின்றி ஆட வந்தால், நம் கும்மி கூட இந்த அளவிற்கு வளர்ந்திருக்குமோ என்று நினைக்கத் தோன்றியது.

மறுநாள் சனிக்கிழமை பூஜை முடிந்தது. தெரிந்தவர்கள் அனைவரையும் கூப்பிட்டு முடித்து விட்டதால், என்ன செய்யலாம் என்று யோசித்தேன். எங்களது அடுத்த கட்டிடம் 'அனாதை ஆசிரமம்'. ஒரு தூக்கு நிறைய சுண்டல் செய்து சாயங்காலம் அங்கு எடுத்துச் சென்றேன். ஆசிரம நிர்வாகியிடம் விவரம் கூறி இரவு சாப்பாட்டின்போது பரிமாறுமாறு கேட்டுக் கொண்டேன். அவரும் மகிழ்ச்சியுடன் இசைந்தார். பெண் குழந்தைகள் எவ்வளவு என விசாரித்து ஸ்டிக்கர் பொட்டுக்கள் வாங்கி என் பெண் குழந்தையை விட்டு கொடுக்கச் சொன்னேன். ஆசிரமக் குழந்தைகளின் முகத்திலும், என் பெண்ணின் முகத்திலும் மகிழ்ச்சியை பார்த்த எனக்கு அடுத்த முறை கண்ணாடி வளையல்கள் கூட வாங்கித் தரலாமே என்று தோன்றியது, மனது நிறைவாக இருந்தது.

விஜயதசமி அன்று பொம்மைகளை எடுத்து வைக்கையில், என் கணவர் "என்ன மெட்ராஸ்ல ஒரு வேகன்ஸி இருக்காம். போய் விடுவோமா" என்று சீண்டியபோது, "நஹி, நஹி அபி நஹிசாஹியே" என்றேன். நாவரசி நவராத்திரி மூலம் என் நாவில் ஹிந்தியை நுழைத்து விட்டாள். எனக்கு இப்பொழுது நிறை..ய தோழிகள் உண்டு. இன்னும் நிறைய இடம் போக வேண்டும், நிறை..ய தெரிந்து கொள்ள வேண்டும் என்ற நினைப்போடு அடுத்த நவராத்திரிக்காக காத்துக் கொண்டிருக்கிறேன்.

— பத்மாவதி முத்துக்குமார்

நெய் உருக வைத்து ஊற்றினாலும் உறைந்துவிடும். கார்த்திகை திருவிளக்கு திரியின் நுனியை துளி எண்ணெயில் நனைத்து எடுத்து ஏற்ற எத்தனை நேரமானாலும் நின்று நிதானமாக எரியும். (ஸ்வாமி சந்நிதியில் ஏற்றும் விளக்கிற்கு மட்டுமே இது. ஏனென்றால் எல்லா இடத்திலும் நாம் நெய் விளக்கு ஏற்ற மாட்டோம் இல்லையா?)

- லக்ஷ்மி ஸ்ரீநிவாஸன்.

புலம்பும் பெற்றோர் யோசிக்கலாம், தப்பில்லை!

பெ. நாயகி

நாம் ஒன்றும் கலீல்ஜிப்ரான் சொல்வதைப் போல் 'எம் குழந்தைகள் எம்முடையவை அல்ல; அவை எம் வழியே வந்தவையே தவிர எங்களிடமிருந்து வந்தவை அல்ல. அவர்களுடைய உடம்பைத்தான் நாங்கள் உருவாக்கினோம்; ஆன்மாவை அல்ல. நாங்கள் என்கிற வில்லிலிருந்து எதிர்காலத்திற்குச் செலுத்தப்படும் அம்புகளே அவர்கள்' என்று நம் குழந்தைகள் பற்றி தத்துவார்த்தமான கருத்துக் கொண்டிருக்கும் பண்பாட்டைச் சேர்ந்தவர்கள் அல்லர்.

ஈன்ற பொழுதின் பெரிதுவக்கும் தாய் என்றும் இவள் தந்தை என்னோற்றான் கொல் என்றும் உணர்வு பூர்வமாய்க் கொப்பளிக்கும் குடும்பப் பிணைப்புக்குச் சொந்தக்காரர்கள்.

'என் மகன்', என் மகள்' என்கிற இதயத் துடிப்புக்கு உரியவர்கள். பிள்ளைகளின் படிப்புக்காக வீடு மாறுபவர்கள் டி.வி.யை விற்பவர்கள். பக்கத்து வீட்டாருடன் சண்டை போடுபவர்கள். அவர்களின் உடல் நலத்துக்காக போலியான பொய்யான விளம்பரம் என்று தெரிந்தும் போஷாக்கு பானங்கள் வாங்கித் தருபவர்கள்.

எல்லாம் செய்தும்... எல்லாம் செய்தும்...

பிள்ளைகள் பெற்றோரிடம் ஒட்டுதலாக இருப்பதில்லை என்கிற பெற்றோரின் குமைச்சல்கள் சமீபகாலங்களில் அதிகரித்த வண்ணமே உள்ளன. நாங்கள் எங்கள் குழந்தைகள் விஷயத்தில் எந்த வித எதிர்பார்ப்புமே வைத்துக் கொள்ளக் கூடாதா என்கிற ஏக்கம் நிறையப் பெற்றோரிடம் உள்ளது.

பிள்ளைகளிடம் பிரியமும் பாசமும் காட்டி அன்பைக் கொட்டி வளர்ப்பதில் பொதுவாக எந்த பெற்றோரும் குறை வைப்பதில்லை. ஆனால் அவர்களையும் அறியாமல் செய்கின்ற சில சின்னஞ்சிறு விஷயங்கள் குழந்தைகள் மனதில் வேறு வகையான தீர்மானங்களை ஏற்படுத்துகின்றன என்பதைப் பெற்றோர் அறிய வேண்டாமா? அத்தகைய சின்னஞ்சிறு தவறுகளைத் தவிர்த்தால் என்னென்ன நன்மைகள் விளைய வாய்ப்புகள் இருக்கின்றன என்று பார்க்கலாமா?



(சென்ற மாதக் கட்டுரையில் மனிதனுடைய மூன்று ஈகோ நிலைகளைப் பற்றிச் சொல்லியிருந்தோம். அவற்றின் முக்கியத்துவத்தைப் பற்றி மீண்டும் ஒருமுறை அதைப் படித்த பிறகு இதனைத் தொடர்ந்து படித்தால் நலம்)

Parent Ego state என்பது சிறுவயதில் ஒன்றுமே தெரியாத நிலையில் பெற்றோர்களும் பெரியவர்களும் கட்டளையாகச் சொல்லி குழந்தைகள் பதில் சொல்லாமல் ஏற்ற விஷயங்களின் தொகுப்பு. இந்த கட்டளைகள் மனிதன் இறக்கும் வரை அழிவதே இல்லை என்பதே இவை எந்த அளவுக்கு ஆழப் பதிந்தவை என்பதற்கு சான்று.

ஒரு விநோதம் என்னவென்றால் பல சமயங்களில் பெற்றோர் நேரடியாக தெளிவாகச் சொல்லாததால் வேறு வகையாகப் பதிவதும்

உண்டு. சின்னக் குழந்தைகளுக்குப் பல விஷயங்கள் புரியாது. ஆனால் பெற்றோர் சொல்வதைப் பதிய வைத்தே தீரும். புரியாத விஷயங்களை நேரடிக் கட்டளையாகப் பதிந்து கொள்ளாமல் 'ஓஹோ இதைத் தான் சொல்ல வருகிறார்களோ' என்று உணர்வதைப் பதிந்து கொள்ளும்.

அதனால்தான் குழந்தையிடம் பேசும்போது தெளிவாகப் பேச வேண்டும். கவனத்தை அதன்மீது வைத்துப் பேச வேண்டும். அதற்குப் புரிகிறது என்பதை உறுதி செய்து கொள்ள வேண்டும்.

குழந்தை பெரியவர்களின் முன்னிலையில்தான் அறிந்தவற்றை எல்லாம் பேச முற்படும்போது அதனைத் தவிர்க்க நினைத்தால் பக்குவமாகக் கையாண்டு வேறு இடத்திற்குக் கவனம் திருப்ப வேண்டும். "ஷ்! என்ன பேசற நீ? வயசுக்கு ஏத்தா போல இரு. அதிகப்பிரசங்கி!" என்று அதட்டுவதைப் பலர் தவறாக நினைப்பதில்லை. 'முக்கியத்துவம் பெற முயலாதே' என்கிற கட்டளையாக அதன் Parent ல் போய்ப் பதியும் இச்செயல். ஏனென்றால் இதே பேச்சுகளைத் தன் பெற்றோர் தனிமையில் இருக்கையில் ரசித்தது அதற்குத் தெரியும். மற்றவர் முன்னிலையில் பேசும்போது கோபிக்கிறார்கள் என்றால் அதற்கு இதுதானே பொருள் என்று எடுத்துக் கொள்ளும். இக் குழந்தை பெரியவனான பிறகும் சபையில் பேச எழுந்தால் நாக்குழறும் கால் நடுங்கும்.



எண்ணெய் நிறைய விட்டு ஃப்ரை செய்யும் காய்கறிகளுக்கு (வெண்டைக்காய், உருளைக்கிழங்கு, சேப்பங்கிழங்கு) 2 அ3 சொட்டு எலுமிச்சைச் சாறு சேர்த்து வதக்கினால் எண்ணெயின் அளவு குறையும். ஆனால் எண்ணெய் நிறைய விட்டுச் செய்ததுபோல் இருக்கும்.

— பிருந்தா இரமணி

"பாருடா. அப்பா வீட்டையும் என்னையும் கவனிச்சுக்கவே மாட்டேங்கறார். நீ தாண்டா எனக்கு எல்லாம். என்னை நல்லா வச்சுப்பியா?" என்று அம்மாக்கள் சொல்வது குழந்தையை 'நாம் குழந்தைப் பருவத்திலேயே இருக்கக் கூடாது' என்று அர்த்தம் கொள்ள வைக்கும். சீக்கிரமே பொறுப்பு உணர வைக்கும். அவ்வாறு அவசர கதியில் பொறுப்புக்கு வரும் பிள்ளைகள் அப்போதைக்கு பெருமையாய் உணரும். நாற்பது வயதுக்கு மேல் தன் பெற்றோரை மதிக்காது. தன்னை ஏமாற்றி தங்கள் சுய நலத்துக்காக தன் இளமையைப் பாழாக்கிய பாவிகள் என்றுதான் பெற்றோரை அடையாளம் காணும்.

பேபி, பிங்கி, சக்கி, குட்டி போன்ற செல்ல அடைமொழிகளால் வளர்ந்து விட்ட குழந்தைகளை அழைத்து, 'நாம் வளரவே கூடாது. அப்போது தான் பெற்றோரின் செல்லம் குறையாமல் இருக்கும்' என்கிற முடிவுக்குக் குழந்தைகளைக் கொண்டு வராதீர்கள். இத்தகைய குழந்தைகள் வளரும்போது இயற்கையாக ஏற்படும் அறிவு முதிர்ச்சிகளையும் அதிர்ச்சியுடனேயே வேண்டா வெறுப்பாய் எதிர்கொள்ளும். பிற்காலத்தில் தனக்குத்தானே அடங்காத குழப்பவாதியாக உருவெடுக்கும்.

பையனைப் பெண்ணாக பாவித்தும் பெண்ணை என்னடா என்றும் கொஞ்சுவது தான் பிறந்த விதமே தவறோ அதில் பெற்றோருக்குச் சம்மதமில்லையோ என்கிற குழப்பத்துக்கு குழந்தையை ஆளாக்கும்.

உடல்நலமில்லாத நாட்களில் அதீதமான அன்பையும் பாசத்தையும் பொழிவது மற்ற நாட்களில் சாதாரணமாக இருப்பது ஆகிய செயல்கள், 'உடல்நலம் பெற்றோர் செல்வத்துக்கு எதிரானது' என்று கருத்து கொள்ள வைக்கும். அதிலும் குறிப்பாக வீட்டில் மற்ற குழந்தைகளை முற்றிலும் ஒதுக்கி விட்டு உடல்நலமற்ற குழந்தையை முழுவதும் கவனிப்பது மற்ற குழந்தைகளுக்கு ஏதாவது ஒரு விதத்தில் மனோவியாதியை உண்டு பண்ணியே தீரும். உடல் நலம் குன்றுவதும் வாழ்வில் ஒரு பகுதிதான் என்கிற பதிவை ஏற்படுத்துவது போல் எந்தப் பெற்றோரும் நடந்து கொள்வதில்லை. அதனால்தான் எவ்வளவு வயதானாலும் உடல் நலமின்றிப் போய்விட்டால் மனிதன் தன் சொந்த மனபலம் சகலமும் இழந்து பலகீனமாக உணர்கிறான்.

இத்தகைய பதிவுகள் ஒருபுறமிருக்க குழந்தையின் இயற்கை ஒரே நாளில் உருவாகிற விஷயம் அல்ல. அதன் தீர்மானங்களும் ஒரே

நாளில் ஏற்படுபவை அல்ல. எல்லா நடவடிக்கைகளிலிருந்தும் குழந்தை உடனடி முடிவுகளை எடுப்பதில்லை. குறிப்பாக பெற்றோரின் முதல் தவறிலிருந்து குழந்தை எதையும் உணர்வதில்லை. அதனால்தான் முதன்முறையாக அப்பாவோ அம்மாவோ அடிக்கும்போது கூட அவர்கள் மீதே விழுந்து அழுகிறது. அவர்கள் கோபத்தில் உதற நினைத்தாலும் குழந்தை விடுபடுவதில்லை. ஆனால் அதே நிகழ்ச்சிகள் தொடரும் போதுதான் 'ஓஹோ! இவர்கள் நிஜமாகவே என்னை வெறுக்கிறார்கள்' என்கிற முடிவுக்கு வரும். அடிவாங்கும் குழந்தை அழாமல் ஒரு பார்வையோடு ஒதுங்குகிற நாள் அதன் மனதில் விஷ வித்து பதிந்து போகும் நாள் என்பதைப் பெற்றோர் உணர்வது நல்லது.

நல்லபடியான குழந்தை வளர்ப்புக்கென்று சில அடிப்படை வரையறைகள் உள்ளன.

முதலாவது, குழந்தையின் மதிப்பை உணருதல். குழந்தைக்கு தன் மதிப்பு தெரிய வருவதே பெற்றோர் மூலம்தான். அதனை அதிக மரியாதையுடன் வாங்க நீங்க என்று ஏற்றிச் சீரழிப்பது அல்லது அலட்சியப்படுத்தி அதனுள் தாழ்வு மனப்பான்மை ஏற்படுத்துதல் இரண்டுமே தவறு.

இரண்டாவது, குழந்தையிடம் நிபந்தனையற்ற அன்பு காட்டுதல். அதனை நிபந்தனையின்றி ஏற்றுக் கொள்ளுதல். என் பிரியமான பிள்ளை முதல் மதிப்பெண் எடுக்க வேண்டும் என்று நினைப்பது இயற்கை. முதல் மதிப்பெண் எடுத்தால் தான் பிள்ளை என் பிரியத்துக்குரியது என்று பெற்றோர் நினைப்பதாக குழந்தையை உணர வைத்து விடக் கூடாது.

பெற்றோர்களிடம் புதிதாகப் பரவி வரும் இந்த 'பர்ஸ்ட் ரேங்க் வியாதி' பற்றி ஒரு பெரிய ஆராய்ச்சியே செய்ய வேண்டும். கடந்த பத்தாண்டுகளில் ஊனைக் கொடுத்து உயிரைக் கொடுத்து தம் பிள்ளையை பர்ஸ்ட் ரேங்க்கில் வளர்த்து விட்ட பெற்றோரில் ஒரு சதவீதம் பேராவது அந்தப் பிள்ளைகளின் அருகே இருந்து வாழும் சந்தோஷம் அடைந்திருக்கிறார்களா என்றால் இல்லை என்பது தான் பதிலாக இருக்கும். இவர்களையும் மறந்து எங்கோ கொடிநாட்டிக் கொண்டிருக்கும் பிள்ளையைப் பறிகொடுத்துப் பெருமையுடன் மட்டுமே வெற்று வாழ்க்கை வாழ இந்த முயற்சி தேவைதானா என்று ஏன் பெற்றோர் உணர்வதில்லை?

மூன்றாவது வரையறை, குழந்தைகளிடம் நேர்மையாக இருத்தல். கூடியவரை பொய் சொல்லாதிருப்பதும் முன்னுக்குப் பின் முரணாகப் பேசாதிருப்பதும் நல்லது.

நான்காவது முக்கியமானது. சொல்வதை நேரடியாகத் தெளிவாகச் சொல்வது. 'அப்பா இன்னிக்கு நான் விளையாடப் போகட்டுமா' என்று கேட்கும் மகளிடம் சரி அல்லது கூடாது என்று உறுதிபடக் கூற வேண்டும். 'வரவர உன் எண்ணம் விளையாட்டில் தான் அதிகமா இருக்கு' என்று ஆரம்பித்து கொஞ்சம் லெக்சர் அடித்துவிட்டு 'சரிசரி இன்னியோடு கடைசி. போயிட்டுவா' என்று கூறப்படும் பதிலில் வெளிப்படுவது பெற்றோரின் சம்மதமா, விருப்பமின்மையா அல்லது தம் முடிவின் மீதே திருப்தியின்மையா என்று குழந்தை குழம்பாதா? பெற்றோரின் முடிவெடுக்கும் திறன்பற்றி அது என்ன முடிவுக்கு வரும்?

ஐந்தாவது, குழந்தையிடமும் உதவி வேண்டுதல். சில பல விஷயங்களில், 'இங்கே வாயேன். எனக்கு உதவி பண்ணேன். நாம் இருவரும் சேர்ந்து இந்த வேலையை முடிக்கலாம்' என்று கூட்டுச் சேர்த்துக் கொள்வது அதன் ஆளுமையை மெருகூட்டுவதாகும். இதில் முக்கியமானது அந்தச் சாதனையை அவன் மற்றவர்களிடம், குறிப்பாக விருந்தினரிடம் பறைசாற்ற அனுமதிக்க வேண்டும். 'இந்தப் படத்தை நானும் அப்பாவும் சேர்ந்து மாட்டினோம்' என்று அவன் சொல்லும்போது 'அப்படியா?' என்று அவர்கள் ஆச்சர்யப்படும் வேளையில் 'கிழிச்சான்.



செம்பு பாத்திரங்களைத் தேய்க்கும்போது, எலுமிச்சை சாறில் சிறிது சாக்பீஸ் தூளைச் சேர்த்துத் தேய்த்தால் பாத்திரம் பளபளப்பாக ஆகி விடும்.

– பிருந்தா இரமணி



தோலில் செய்த எந்தப் பொருளையும், பாலில் நனைத்த துணியினால் துடைத்தால், நல்ல பளபளப்பாக ஆகி விடும்.

— பிருந்தா இரமணி

ஏண்டா ஒரு ஆணி எடுத்துக் கொடுத்து விட்டால் ஆச்சா?' என்று அவன் பங்கைக் கேவலப்படுத்துவது போல் பேசுவது தந்தையை அவன் வாழ்நாளில் முதல் துரோகி என்று எண்ண வைக்கும்.

குழந்தைகளுக்கு அதைச் செய்யாதே இதைச் செய்யாதே என்கிற எதிர்மறை செய்திகள் எத்தனையோ தருகிறோம். அந்த அளவுக்கு எதை எல்லாம் செய்ய வேண்டும் என்கிற செய்திகள் தருவதில்லை. அவர்கள் செய்கின்றவைகளில் பெரியவர்களின் மறுப்பு வராத விஷயங்கள் எல்லாம் செய்யத் தக்கவை போலும் என்கிற முடிவுக்குத் தான் வர வேண்டி உள்ளது. அந்த மாதிரியான மறுப்புகளும் பெரியவர்களிடமிருந்து எல்லா சந்தர்ப்பங்களிலும் ஒரே மாதிரி இருப்பதில்லை. குழந்தை செய்தித் தாளைக் கிழிக்கும்போது பார்த்தும் பார்க்காமலும் இருக்கிறோம். அதுவே பின்னாளில் அலுவல் சம்பந்தமான காகிதத்தைக் கிழித்தால் 'இனிமேல் பேப்பரைக் கிழிப்பியா? கிழிப்பியா?' என்று அடிக்கிறோம். அது என்ன முடிவுக்கு வரமுடியும்? அடுத்த முறை கையில் காகிதமும் அதைக் கிழிக்கும் உத்வேகமும் வரும்போது ஒப்புதலுக்காக சுற்றிலும் யாரும் இருக்கிறார்களா என்று பார்க்கும். இதையும் பார்த்து கைகொட்டிச் சிரிக்கும் பெற்றோர் இருக்கிறார்கள். திருட்டுப்பயலே என்று எடுத்துக் கொஞ்சுகிறார்கள். முதன்முறை அது காகிதத்தைக் கிழிக்கும் போதே அருகே அழைத்து அதற்கான மறுப்பை உரிய விதத்தில் அதன் மனதில் பதியவைக்கும் செயலை மட்டும் யாருமே செய்வதில்லை என்பதுதான் பரிதாபம்.

இப்படி எல்லாம் அலட்சியமாக வளர்க்கப்பட்டாலும் கூட குழந்தைக்கு தன் பெற்றோர் தன்னை நேசிக்கிறார்கள் என்கிற உணர்வு இருந்தால் போதும். அவர்களைக் குஷிப்படுத்த என்ன வேண்டுமானாலும் செய்யும்.

உலகின் பல சாதனையாளர்களும் தம் வெற்றியைத் தன் தாய்க்கோ தந்தைக்கோ சமர்ப்பிப்பதாக உளப்பூர்வமாகச் சொல்வதற்குக் காரணம் இதுவே.

வளரும் பருவத்திலேயே தன் சின்னச் சின்ன சாதனைகளைக் குழந்தை தன் பெற்றோரிடம் வந்து சொல்லும்போது அதற்குப் பெற்றோர் காட்டுகின்ற பதில் குறிப்பு குழந்தையின் மனதில் மிகப் பெரும் பாதிப்பை ஏற்படுத்தப் போகிறது என்பதைப் பல பெற்றோர் உணர்வதே இல்லை.

• அப்பா! மன்த்லி டெஸ்ட்ல நான்தான் ஃபர்ஸ்ட் என்கிற பையனிடம் இதிலேயே பூரிச்சுப்போய் பப்ளிக் எக்ஸாம்ல கோட்டை விட்டுவிடாதே என்கின்ற பெற்றோரும்

• தம் சந்தோஷத்தை வெளிக் காட்டினால் குழந்தை தலைக்கனம் வந்து கெட்டு விடுவான் என்று அலட்சியமாக இருப்பதாகக் காட்டிக் கொள்ளும் பெற்றோரும்

• எனக்கென்னவோ உன்னை டாக்டராக்கிப் பார்க்கணும்னு ஆசை. நீ பர்ஸ்ட் க்ரூப் தான் எடுப்பேன்னு சொல்ற. ம்! ஏதோ படி. என்று புலம்பும் பெற்றோரும்,

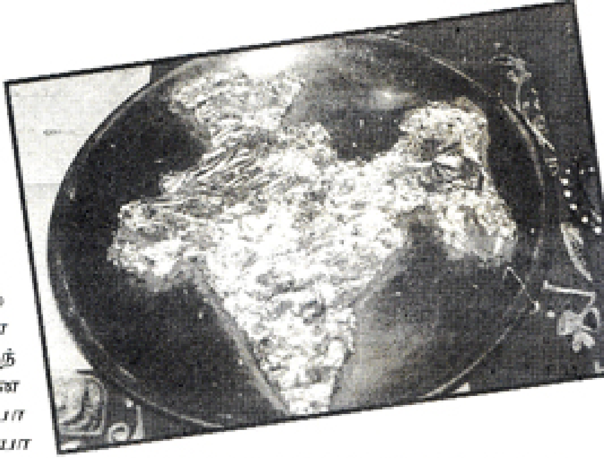
• எல்லாப் பாடங்களிலும் நூற்றுக்கு நூறு என்கிற ரேங்க் கார்டு காட்டும் பையனிடம் ஹேண்ட்ரைட்டிங்குக்கு 'குட்'தான் போட்டிருக்காங்க. 'வெரிகுட்' வாங்க வேண்டாமா என்று அங்கலாய்த்துக் கொள்ளும் பெற்றோரும்

• அம்மா! நான் பேச்சுப் போட்டில பர்ஸ்ட் வந்திருக்கேன் என்கிற மகனிடம் நீ பர்ஸ்ட் வர்றதுக்காக நான் எவ்வளவு தூரம் சாமி கும்பிட்டேன் தெரியுமா என்று அவனுடைய சுய சாதனையில் பங்கு திருட முயலும் பெற்றோரும்

• மாவட்ட அளவில் கிரிக்கெட் டீமின் தகுதிச் சுற்றில் வென்று வந்த பையனிடம் உன் வயதில் சச்சின் டெண்டுல்கர் இண்டியன் டீமுக்கு வந்தாச்சு என்று பதில் தரும் பெற்றோரும்,

தம் குழந்தைகளின் எதிர்காலம், அவர்களுடைய ஆளுமை, குணநலன், படிப்பு, வாழ்க்கைமுறை, பதில் அன்பு போன்ற எந்த விஷயத்திலும் எதிர்பார்ப்பு கொள்கின்ற தார்மீகத் தகுதியை இழந்து விடுகிறார்கள் என்றால் மிகை இல்லையே?

சமையல் திருவிழா



திருச்சியில் மங்கையர் மலரும் சோயா பைட்டும் இணைந்து நடத்திய அகமும் புறமும் நிகழ்ச்சிற்கு முதல் நாள் சமையல் போட்டியும் நடந்தது. இல்லத்தரசிகளுக்கான இப் போட்டியில் சோயா பைட்டினை அடிப்படையாகக் கொண்ட சமையல் வகைகள் இடம்பெறலாம் என அறிவித்திருந்தோம். திருச்சி மகளிரோ காரம், இனிப்பு என்று பல வகையில் சோயாவை பயன்படுத்தி உணவுகளை தயாரித்து அசத்தி விட்டார்கள். கூப்பன்கள் அனுப்பி வரிசை எண் கிடைத்தவர்கள், ஆர்வமாக அப்படியே நேரிடையாக புதிய பதிவுகள் என்று ஏகக் கூட்டம்.





* நினைவுப் பரிசு பெறும் நடுவர்கள்...

பதிவுக் கௌண்டரில் இந்த முறை கல்லூரி பேராசிரியைகள் உதவிக்கு வந்தார்கள். 1:.30 மணிக்கே களை கட்டி விட்டது சமையல் மேளா. ஸ்ரீரங்கம், தென்னூர், திருவானைக்கா என்று சுற்றுவட்டாரத்தைச் சேர்ந்த இல்லத்தரசிகள் கையில் ஹாட்பேக், கூடை என்று தயாரித்து உணவுகளை மணக்க மணக்க எடுத்து வந்தார்கள்.

அதற்குள்ளாக சமையல் போட்டி நடக்கப் போகும் இடத்திலெல்லாம் தங்கள் கற்பனைகளை ரங்கோலியாக வரைந்து தள்ளியிருந்தார்கள் கல்லூரி மாணவிகள். மேசைகளில் அழகாக பேப்பர்கள் விரிக்கப்பட்டு போட்டியாளர்களின் எண்கள் குறிப்பிடப்பட்டிருந்தது. தங்களுக்கென ஒதுக்கப்பட்ட இடத்தில் தங்கள் அறுசுவை உணவுகளை அழகாக எடுத்து வைத்திருந்தார்கள்.

'இந்தியா வரைபடம்' 'பறவைக் கூடு' சீனப் பொம்மை என்று தங்கள் படைப்புகளுக்கு உருவம் தந்திருந்தார்கள். சமையல் போட்டியா கலைப்

போட்டியா என்ற பிரமிப்பை ஏற்படுத்தி விட்டனர் திருச்சி மகளிர்.

அன்றைய சமையல் போட்டியில் நீதிபதிகளாக மூன்று பேர் கலந்து கொண்டார்கள். சீதாலக்ஷ்மி கல்லூரியின் மனையியல் துறை தலைமைப் பேராசிரியர் பிரேமா, ஜென்னி அகாடமியின் உணவுத் துறை தலைமைப் பேராசிரியர் டி. மைக்கேல் அருள், முன்னாள் ராணுவ அதிகாரியின் மனைவியும் பலவிதமான சமையல்களை செய்வதிலும், தேர்வு செய்வதிலும் வல்லுநரு மான அமுதா மாரியப்பன் ஆகியோர் கலந்து கொண்டனர்.



எல்லா உணவு வகைகளும் சிறப்பாக இருந்ததால் நீதிபதி களுக்குச் சற்று கடுமையான தேர்வுப் போட்டியாகவே இருந் தது. மூன்று கட்டமாக பிரித்து மதிப்பெண்கள் வழங்கப் பட்டன. மூவரின் மூன்று கட்ட மதிப்பெண்களும் கூட்டப் பட்டு அதிக மதிப்பெண் பெற்றவர்களுக்கு முதல் மூன்று பரிசுகளும் மூன்று ஆறுதல் பரிசுகளும் என தேர்வு செய்யப்பட்டது.





• பரிசுகளை வென்றவர்கள்

சோயா லட்டு முதலிடம் வென்றது. இதனை வென்றவர் திருமதி சுப்புலட்சுமி இவர் ரிசல்ட்டுக்கு நேரமாகிறதே வீட்டுக்குப் போக வேண்டுமே என்று கூறிக் கொண்டிருந்தார்.

இரண்டாவதாக சில்வர் சோயா பைட் இதனை வென்றவர் ராஜேஸ்வரி மூன்றாவதாக சோயா பிஸ்கெட் இதனை வென்றவர் கல்லூரி விரிவுரை யாளர் மலர்விழி.

சரஸ்வதி வெங்கட்ராமன், பிரேமா, சுசீலா மூவருக்கும் ஆறுதல் பரிசு அறிவிக்கப்பட் டது.

பரிசு வழங்கும் விழா அகமும் புறமும் நிகழ்ச்சி யோடு சேர்ந்து மறுநாள் நடத்தப்பட்டது.



• ஆறுதல் பரிசு பெற்றவர்கள்

— சுஜாதா

படங்கள் : ஜி. சுரேஷ்

மூலக்கதை
மாயா பாஸீ
மொழிபெயர்ப்பு
புவனா நடராஜன்

அவனிஷ்,

இன்று இரவும் எழுத உட்கார்ந்திருக்கிறேன். கையில் பேனா, காகிதம் இருக்கிறது. உன்னுடைய அந்தக் கேள்விக்கு பதில் சொல்ல வேண்டும் என்கிற குறிக்கோளோடு!

இன்றோடு இதுவரை எத்தனை தடவை இது மாதிரி எழுத உட்கார்ந்திருக்கிறேன் என் பதற்கு கணக்கேயில்லை. எத்தனையோ இரவுகள், உனக்குக் கடிதம் எழுத வேண்டும், விளக்கம் சொல்ல வேண்டும் என்கிற முனைப்பினால் தூக்கமே வராமல் கழிந்திருக்கிறது. ஆனால் என்ன எழுதுவது? கையில் பேனாவும், காகிதமும் இருந்தாலே எழுதி விட முடியுமா என்ன? பாதி எழுதும் போது வெள்ளைக் காகிதத்தில் கோடுகள் கிழித்துத் தடுமாறியதுதான் உருப்படியாக நடந்த விஷயம்.

சில சமயங்களில் கடிதங்களில் எதை எதையோ எழுதினேன். இரவில் எழுதினதை பகலில் படித்துப் பார்த்து விட்டு சுக்குநூறாகக் கிழித்துப் போட்டதும் உண்டு. அந்தக் கடிதங்கள் உன் வரை வந்து சேராமலேயே போய் விட்டன.

ஆனால், இனி நேரத்தை காலத்தை வீணடிப்பது சரியில்லை. காலத்தை நீயும் சரி, நானும் சரி நிறையவே வீணடித்து விட்டோம். சில சமயம் எண்ணிப் பார்த்து, சில சமயம் எதையும் நினைத்துப் பார்க்காமல். ஆனால் இவையெல்லாம் நாம் அறிந்து, தெரிந்து செய்யவில்லை. எதுவும் நம் கையில் இல்லை. எதைப் பற்றியுமே நினைத்துப் பார்க்காமல்



அலைகளின் மீது மிதந்து போவது போன்ற நேரங்கள் வாழ்க்கையில் வரும். கரையில் உட்கார்ந்து வெறுமே அலைகளை எண்ணிக் கொண்டிருப்பதே ஒரு சுகானுபவம்.

அதனாலேயே இன்று ஒரு தீர்மானத்துக்கு



வந்து விட்டேன். எல்லாவிதமான எண்ணங்களையும் மனதிலிருந்து அகற்றி விட்டேன். உனக்கு இன்று இந்தக் கடிதத்தை எழுதத்தான் போகிறேன். என்ன மனதில் வருகிறதோ எழுதப் போகிறேன். என்ன எழுதினாலும் சரி அதைப் பற்றிக் கவலைப்படப் போவதில்லை என்று பிரதிக்ஞை செய்து கொண்டு விட்டேன். எழுதி முடித்து விட்ட பிறகு அதைப் படித்துப் பார்க்கவும் போவதில்லை. இரவிலும் படிக்கப் போவதில்லை. பகல் வெளிச்சத்திலும் படிக்கப் போவதில்லை. ஒரேயடியாக எழுதி முடித்து விட்டு, ஸ்டாம்பு ஒட்டி, உன் பெயர், விலாசம் எழுதி முடித்து வைப்பேன். விடியற்காலையில் எழுந்தவுடன் என் முதல் காரியம், கண்ணை மூடிக் கொண்டு அதை போஸ்ட் செய்வதுதான். நாளைய தினம் என் வாழ்க்கையில் நான் எந்த விதமான வேலையும் செய்ய வேண்டியதில்லை. யாரும் என்னை எந்த வேலையும் செய்யச் சொல்ல மாட்டார்கள். முதன் முறையாக நிறைய அவகாசம் கிடைக்கும்.

அதற்குப் பிறகு? அதற்குப் பிறகு எதைப் பற்றியுமே நினைத்துப் பார்க்க மாட்டேன். எல்லாவித கவலைகளையும், சங்கடங்களையும், மனத்து போராட்டங்களையும், குழப்பங்களையும், தவிப்புகளையும் இந்த கடிதத்திற்குள் அடக்கி விட வேண்டும்... அதுவும் இன்று இரவிற்குள்ளாக!

வேறு நாளாக இருந்தால் இரவில் எங்கள் வீட்டில் ஒரே அமைதியாகி விடும். எந்தவிதமான சப்தமும் இருக்காது. நித்திரை என்னும் கடல் அலையில் இந்தக் குடும்பத்திலுள்ள அத்தனை பேரும் மிதந்து கிடப்பார்கள் என்னைத் தவிர. இன்றும் நான் விழித்துக் கொண்டிருக்கிறேன். ஆனால் இன்று இந்த வீட்டுப் பிராணிகள் யாருமே உறங்கவில்லை. எல்லாருமே வேலைகளில் மும்முரமாக இருக்கிறார்கள். இன்று எங்களுடைய மிகச் சிறிய வீடு முழுக்க மனிதர்கள். உறவுக்காரர்கள் எல்லாருக்குமே ஏதோ வேலை இருக்கிறது. என்னைத் தவிர, எனக்கு மட்டும்தான் எந்த வேலையும் இல்லை. உனக்குக் கடிதம் எழுதுவது மட்டும்தான் என் வேலை.

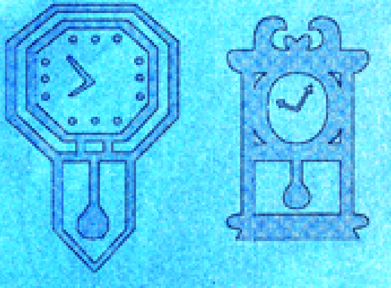
எத்தனை வேலைகள் இருந்தாலும் இன்று என்னைக் கூப்பிட மாட்டார்கள். இரவு எத்தனை மணி வரை வேண்டுமானாலும் என் இஷ்டம் போல விழித்திருந்து கடிதம் எழுதலாம். அதனாலேயே இந்த மொட்டை மாடியில் இருக்கும் அறைக்குள் வந்து படுத்திருக்கிறேன். என்னை இன்று இரவு யாருமே தொந்தரவு செய்ய மாட்டார்கள்.

நேற்று அமாவாசை. இன்று சுக்லபட்சத்தின் முதல் நாள். நிலவின் ஒளிக்கீற்று இருக்கிறது என்று சொல்லலாம். ஆனால் கண்ணால் காண முடியவில்லை. அந்த ஒளிக்கீற்று மெள்ள மெள்ள முழுமை பெற்று முழு நிலவான பௌர்ணமி தினமாகும் போது நான் எங்கிருப்பேன் தெரியுமா அவனீஷ்?

வெகு தூரத்தில். உன்னுடைய ஒரு சிறு நிழல் கூட என்னைத் தொட முடியாது. புதிய ஊரில் புது ஜென்மம் எடுப்பேன் நான். அந்த புது சியாமளியை நீ அறியவே முடியாது.

ஆனால் இன்று நான் நினைத்துப் பார்க்கிறேன், நீ இதுநாள் வரை என்னை அறிந்திருந்தாயா. என்னைப் புரிந்து கொண்டாயா? அப்படித் தோன்றவில்லை எனக்கு. என்னை முழுக்கப் புரிந்து கொள்ள, அறிந்து கொள்ள நீ முயற்சிக்கவேயில்லை. யார் மிக அருகில் இருக்கிறார்களோ, மிகவும் சாதாரணம், எளிமை என்று வெளி உலகுக்குத் தோன்றுகிறதோ அவர்களை உண்மையில் புரிந்து கொள்வது என்பதுதான் மிகக் கஷ்டமான வேலை. யாரைத் தெரிந்து கொண்டேன், புரிந்து கொண்டேன் என்று நினைத்தாயோ அவருடைய எதிர்பாராத மறுப்பு, உனக்கு எத்தனை பெரிய வேதனையும், பேரிடியும் கொடுத்து விட்டது என்பது எனக்குத் தெரியும். அந்த வேதனையை இதயபூர்வமாக உணர்ந்து கொண்டேன் நான். நீ என்னை கல் என்றாய். ஆனால் உண்மையில் நான் அப்படிப் பட்டவள் இல்லை.

சரி, இன்றைக்கு இது போதும். பேச வேண்டிய விஷயத்தைப் பற்றிப் பேசுவோம். ஆனால் எங்கிருந்து ஆரம்பிப்பது சொல்லு பார்க்கலாம். திரும்பத் திரும்ப குழம்பிப் போகிறேன். எதை முதலில் எழுதுவது, எதை அப்புறம் எழுதுவது எதுவுமே மனத்தில் தோன்ற மாட்டேன் என்கிறது. குழப்பம் ஏற்படும் என்று தெரியும். முதலில் சொல்ல வேண்டியது பின்னாலும், பின்னால் சொல்ல வேண்டியது முன்னாலும் வந்து விடும். நிறைய விஷயங்கள் நினைவுக்கு வரா மலேயே போகலாம். இது எல்லாருக்குமே சகஜம் தானே. ஆனாலும் நீ நன்றாகப் படித்து சரிசெய்து கொள்.



ஒரு காலத்தில் பளபளவென இருந்த சுவர்கடிகாரத்தின் எனாமல் போய் பொலிவு இழந்து விட்டதா? நாம் உபயோகப்படுத்தும் நெயில் பாலிஷ் கோல்டன் கலர் வாங்கி சிறிதளவு மண்ணெண்ணை விட்டு பூசுங்கள். வித்தியாசமாய் பளபளக்கும்.

— கி. மஞ்சுளா

எங்கேயாவது தவறு இருக்கலாம்.

உன்னுடன் எனக்கு நட்பு ஏற்பட்டதற்குக் காரணம் லீலதா. அவள் என் குழந்தை வயது தோழி. அவளாக முன்வந்து உன்னை எனக்கு அறிமுகம் செய்து வைத்திருக்காவிட்டால் இந்த ஜென்மத்தில் உங்களுடன் நட்பு அறிமுகம் ஏற்பட்டிருக்காது. இன்னொரு காரணமும் இருக்கிறது. நான் யாருடனும் நானாகவே போய், முன் வந்து பழகும் சுபாவம் உள்ளவள் இல்லை. கலகலப்பாக பேச முடியாது. எப்போதுமே வெட்கம்.

அதுவுமில்லாமல் நீ கல்கத்தாவின் மிக பிரபலமானவர் வீட்டுப் பிள்ளை. குணத்தில், அழகில், படிப்பில் அசாதாரணம். நான்? வெகு சாதாரணமான கிளார்க்கின் பெண். அப்படியிருந்தும் உனக்கு என்னை மிக மிகப் பிடித்திருந்தது என்றால் அதற்குக் காரணம், நான் மிக நன்றாகப் பாடுவேன் என்பது மட்டுமா? நான் அதியற்புதமாகப் பாடக்கூடியவள்தான் இல்லை என்று சொல்லவில்லை. பாடகி என்கிற அந்தஸ்து, புகழ் இரண்டுமே எனக்கு இருந்தது உண்மை தான்.

ஒரு கேள்வி கேட்கட்டுமா அவனீஷ்? ஒன்றும் தவறாக நினைத்துக் கொள்ளாதே. நீ எத்தனையோ பெண்களுடன் பழகியிருக்கிறாய். அவர்கள் எல்லோருமே என்னை விட படித்தவர்கள், அழகு எல்லாமே. அப்படியிருந்தும் என்னிடம் என்ன கண்டு அப்படி மோகித்துப் போனாய். பாட்டைத் தவிர என்னிடம் காதல் கொள்ள என்ன கவர்ச்சி இருந்தது?

இன்று கூட யோசித்துப் பார்க்கிறேன். எதனால் நீ அப்படி மோகித்துப் போயிருந்தாய். என்னைத் திருமணம் செய்து கொள்ள துடியாய் நின்றாயே. நீ யாரை என்னுள் பார்த்தாய். யாரைக் காதலித்தாய்/ நீ என்னை காதலிக்கவில்லை. என்னை முற்றிலும் புறக்கணித்து விட்டு, நீ என்னுள் இருந்த பாடகியை, பாட்டை, நான் ஒரு கலைராணி என்பதைத்தான் நீ அதிகம் காதலித்திருப்பாய் என்று தோன்றுகிறது.

இரவு முழுவதும் விழித்திருந்து உட்கார்ந்தபடி அந்த எண்ணிலடங்கா நட்சத்திரங்களை எண்ணி முடித்தாலும் முடியக்கூடும். ஆனால் இந்த கேள்விக்குப் பதில் மட்டும் நான் அறிய முடியாதது. அறிந்தும் என்ன ஆகப் போகிறது இப்போது.

லீலதா என் தோழி. பெரிய மனிதர் வீட்டுப் பெண். உன்னைப் போலவே நல்ல அந்தஸ்து உள்ளவள். என் பாட்டு அவளுக்கு மிகவும் பிடிக்கும். எப்போதுமே பாட்டுப் பாட வேண்டும் என்பதற்காகவே அவர்கள் வீட்டிலிருந்து எனக்கு அழைப்பு வரும். அவள் அண்ணாவின் திருமண

தினத்தன்று. வீட்டிலிருந்த அத்தனை பேரும் ரொம்பவும் கேட்டுக் கொண்டதால் அன்று வெகு நேரம் பாடும்படி ஆகிவிட்டது. பாடி முடிக்கும்போது இரவு வெகு நேரமாகி விட்டது.

லலிதா உன்னிடம், வீட்டுக்குப் போகும் வழியில், உன் காரில் என்னை என் வீட்டில் இறக்கி விட்டுப் போகும்படி கேட்டுக் கொண்டாள். உன்னுடன் என்னைத் தனியாக அனுப்புகிறோமே என்று துளிக்கூட தயங்கவில்லை அவள். என்னை வீட்டில் கொண்டு விட வேறு ஆள் கிடைக்காமல் போனதால் அப்படிச் சொல்லவில்லை. உன்னை அவள் காதலித்தாள் என்பதாலும் சொல்லவில்லை. எல்லாவற்றுக்கும் மேலாக நம் இரண்டு பேரையுமே அவள் முழுக்க முழுக்க நம்பினாள் என்பதால் என்னை உன்னுடன் அனுப்பி வைத்தாள்.

நான் அதிக வெட்கத்தினால் குன்றிப் போய் திரும்பத் திரும்ப உன்னுடன் காரில் போவதற்கு மறுத்தேன். லலிதா கேட்கவில்லை. சிரித்தபடியே என் ஆட்சேபணையை மறுத்து விட்டாள். 'உன்னை ஒரு இரவு வீட்டில் கொண்டு விட்டதனால் அவர் என்னை காதலிக்கா விட்டாலும் பரவாயில்லை, போகட்டும். உண்மையில் வைரமா இல்லை கண்ணாடிக் கல்லா என்பதற்குப் பரீட்சையாக இருக்கட்டுமே. உண்மை தெரிந்து போய் விடும். வாழ்நாள் முழுவதும் என் முந்தானைக்குள் முடிந்து கொள்ளப் போகிறவர் வைரமா, கண்ணாடியா என்று தெரிந்து போகும்' என்றாள்.

அவளுடைய இந்தப் பேச்சுக்கு எந்த மறுப்பும் என்னால் சொல்ல முடியவில்லை. உன்னை லலிதாவின் வீட்டில் இதற்கு முன்னால் பலமுறை பார்த்திருக்கிறேன். ஓரிருமுறை பேசியும் இருக்கிறேன். பாடியும் இருக்கிறேன். பாடி முடித்ததும் நீ செய்த புகழ்ச்சி, மோகித்துப் போன பார்வை இதனால் நானுமே தடுமாறிப் போயிருந்தேன் என்பது உண்மை. ஆனால் இதில் என்னுடைய தவறு ஏதும் இல்லை.

குழந்தைப் பருவத்திலிருந்தே பற்றாக்குறை நிறைந்த குடும்பத்தில் வளர்ந்து எத்தனையோ விஷயங்கள் எங்களுக்கெல்லாம் கிடைக்காமல் போயிருந்தது. எப்போதுமே மனத்தில், எனக்கு நல்ல விஷயங்கள் எதுவும் வாழ்க்கையில் கிடைக்காது என்று உறுதியாகத் தோன்றும். உன்னைப் போன்ற இளைஞனின் புகழ்ச்சியில், லலிதாவின் வருங்காலக் கணவன் என்று தெரிந்தும், என் இதயத்தை கட்டுப்படுத்த முடியவில்லை. குற்றம் என் மீது அதிகம் இல்லை.

அலங்கார விளக்குகளினால், அழகும், ஒளியும் மிகுந்த வீட்டு கேட்டைத் தாண்டி இருவரும் வந்தோம். நீ உன் வண்டியின் டிரைவரின் ஸீட்டில் உட்கார்ந்து கொண்டு, பக்கத்து சீட்டுக்கான கதவைத் திறந்து விட்டாய். நான் ஏறி உட்கார்ந்தேன்.

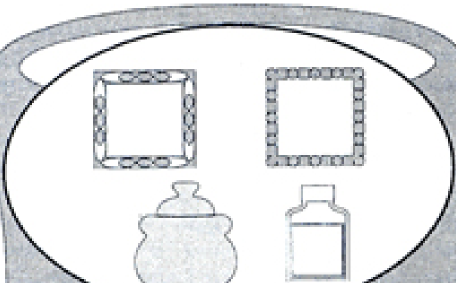
கியர் போடும் போதெல்லாம் இருவர் கைகளும் பலமுறை உரசிக் கொண்டன. கியர் போடாமல் இருக்கும் போதும் கைகள் உரசிக் கொண்டன. ஏதோ எதிர்பாராத ஒன்று நடக்கப் போவதை எதிர்பார்த்து, மனமும், உடலும் நடுங்க ஆரம்பித்தது. நீயும் நடுங்குவதாக எனக்குத் தோன்றியது.

அந்த நாள் – அந்த இரவு உனக்கு நினைவிருக்கிறதா அவனீஷ்! நேர்ப் பாதையில் நீ காரை விடவில்லை. சுற்றுப் பாதையில், வெகு நேரம் காரில் என்னை அழைத்துச் சென்று, என் வீட்டு சந்தின் முன்னால் காரை நிறுத்தினாய்.

இறக்கி விட்ட பிறகும் சும்மா இருக்கவில்லை. திரும்பத் திரும்ப ஆட்சேபணை செய்தும் என்னுடன் நீயும் கீழே இறங்கி வந்தாய். எனக்கோ வெட்கம் பிடுங்கித் தின்றது. என் வீட்டு சந்து எத்தனை அழுக்காக, மோசமான நிலையிலிருக்கிறது என்கிற விஷயம் அன்றுதான் புதிய விஷயமாக என் கண்ணில் பட்டது. நீ பெரிய மனிதன். இது மாதிரி சந்துகள் உனக்குப் பழக்கமில்லை. இங்கே உனக்கு சரிப்பட்டு வராது. அன்றைக்கு நீ என் வீட்டுக்கு வருவதில் எனக்குத் துளியும் சம்மதமில்லை.

அப்படியும் நீ வந்தாய். கதவுத் தாழ்ப்பாளைத் தட்டினேன். அம்மா வந்து கதவைத் திறந்தாள். லலிதாவின் நட்பினால், நீ என் வீட்டு மனிதர்களிடத்தில் ஓரளவு அறிமுகமானவன்தான்.

அம்மா திடுக்கிட்டுப் போய் விட்டாள். அப்பாவை எழுப்பி அழைத்துக் கொண்டு வந்தாள். வானத்து நிலவு கையில் கிடைத்து விட்டாற்போல இருவருக்கும் எல்லையில்லா ஆனந்தம். இருவரும் திரும்பத் திரும்ப, 'இந்த ஏழைகளின் வீட்டிற்கு வந்தீர்களே' என்று



வீடு கட்டும்போது மீந்த 'டைல்ஸ்'களை சமையலறையில் எண்ணெய், நெய், ஊறுகாய் ஜாடிகளுக்கு அடியில் வைக்க பயன்படுத்தலாம். தரை வீணாகாமல் பார்வையாகவும் இருக்கும். அல்லது இதற்காகவே வாங்கலாமே, அழகாக இருக்கும்!

– ஜெயா

சொல்லி மாய்ந்து போய் விட்டார்கள்.

அதுவே உன் கடைசி வருகையாக ஏன் முடியவில்லை அவனீஷ்? திரும்பவும் அந்த சந்து வீட்டைத் தேடி ஏன் வந்தீர்கள்? ஏன் என் பாழடைந்த பழைய வீட்டிற்கு வந்தீர்கள்? நான்கு பக்கமும் சுவர்களால் புழுக்கம் நிறைந்திருந்த அந்த வீட்டிற்குள், உன் வெளியுலக நறுமண காற்றை ஏன் கொண்டு வந்தாய் அவனீஷ்? எல்லாவற்றையும் மறந்து மணிக்கணக்கில் என் பாட்டைக் கேட்டுக் கொண்டு உட்கார்ந்திருந்தாயே? உனக்கு வாழ்க்கையில் எதற்கும் குறைவில்லாமல் இருந்ததே.

ஆனால் எனக்கு? ஏழை வீட்டுப் பெண். வீட்டு வேலை, தம்பி தங்கைகளை கவனித்துக் கொள்ள வேண்டும். படிப்பு, பாட்டு என்றிருந்தேன். எந்தக் குறையைப் பற்றியும் கவலைப்பட்டதில்லை. நினைத்துப் பார்த்ததில்லை. ஆனால் அன்று முதன் முதலாக என்னிடம் ஏதோ மிகப் பெரிய குறை இருப்பதாக நினைத்தேன். என் குறைகள் பெரிதாகத் தெரிந்தது. ஒரு சூன்யம் தெரிந்தது. நீ வந்ததுமே அந்தக் குறைகள் எல்லாமே மறைந்து மனத்தில் நிம்மதி ஏற்பட்டது.

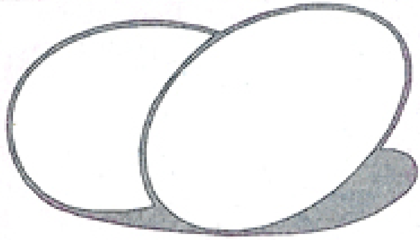
நாட்கள் நகர்ந்து கொண்டிருந்தன. எனக்கு என்னவாயிற்று என்பது தெரியவில்லை. உன்னை பல நாட்கள் சந்திக்காவிட்டாலும் என்னால் முன் போல லீலதாவுடன் கள்ளமில்லாத மனதுடன் பழக முடியவில்லை. மிகப் பெரிய பயங்கரமான குற்றம் செய்து விட்டாற்போல, தவித்த மனதுடன், இதயம் வெட்கத்தில் தவித்தது.

நான் அவளுடைய நட்பை அவமானம் செய்து விட்டதாக நினைத்தேன். அவளுக்கு நம்பிக்கைத் துரோகம் செய்ததாக நினைத்தேன். அவனீஷை அவள் காதலிக்கிறாள். திருமணம் நடக்கவிருக்கிறது என்று எனக்குத் தெரிந்திருந்தும் அவனீஷை அவளிடமிருந்து நான் பிடுங்கிக் கொண்டு விட்டதாக நினைத்தேன். நான் செய்தது சரியில்லை, நான் மிகப் பெரிய குற்றம் செய்து விட்டேன்.

ஆனால் என்னுள் துளிர்விட்டிருந்த காதல் வேகம் என் விவேக புத்தியை சுக்குநூறாக்கி விட்டது. எது தவறு? எது குற்றம்? எது பாவம்? லீலதாவுக்கு என்ன இல்லை. பெரிய மனிதர் வீட்டு அழகான பெண். அவள் வாழ்க்கை சுகத்திலும், செல்வத்திலும் நிறைந்திருந்தது. கையை அசைத்தால் உலகமே அவள் உள்ளங்கைக்குள் வந்து விடும்.

நான்? செல்வம், அந்தஸ்து என்று என்ன இருக்கிறது என்னிடம்? நான் பெரிய அழகியுமில்லை. சாதாரணமானவள். பாட்டு ஒன்றுதான் என்னிடம் இருந்த செல்வம். அது ஒன்றை மட்டும் வைத்துக் கொண்டு அவனீஷுக்கு சமானமாக நிற்க முடியுமா?

என் தந்தையின் சம்பாத்தியத்திலிருந்து எப்படியோ இரண்டு வேளை சாப்பாடு, துணி மணிகள் சமாளித்தாகிறது. வேறு ஒன்றுமில்லை. அதில் நான் ஒரே பெண்ணில்லையே, தம்பி, தங்கைகள் வேறு இருக்கிறார்கள்.



இட்லிக்கு அரைக்க முழு உளுத்தம் பருப்பை அரை மணி நேரம் ஊற வைத்து, மேலும் அரைமணி நேரம் ஃப்ரிஜ்ஜில் வைத்து எடுத்து வைத்து அரைத்தால் இட்லி மிகவும் மிருதுவாகவும் இருக்கும். குறைந்த அளவு பருப்பே போதுமானது!

– ஜெயா

கூடவே கோபமும் வந்தது. ஏன் அவனீஷை நான் காதலிக்கக் கூடாது? பெரிய மனிதர் வீட்டுப் பெண் என்பதால், செல்வம் நிறைய இருப்பதால் மட்டுமே லீலதாவே எல்லாமே அடைய வேண்டுமா? இது எல்லாவற்றையும் விட என் உண்மை காதல் என்பது பெரிய விஷயமில்லையா? பணங்காக அந்தஸ்து பெரிதாக இல்லாவிட்டாலும், என் இதயத்தை, அன்பைக் கொடுத்து எல்லாக் குறைகளையும் நிவர்த்தி செய்து விடுவேனே.

அட, இதுபோல ஒரு சமாதானமும் இருக்கிறது என்பது அப்போது தெரியவில்லையே!

சிறு வயதிலிருந்தே லீலதாவிடம் நான் பொறாமை கொண்டிருந்திருப்பேன் என்கிற விஷயம் அன்றைக்குத்தான் எனக்குப் புரிந்தது. நாங்கள் இருவரும் சமானமில்லை. அவள் ஆசைப்பட்டால் அவளுக்கு எல்லாமே கிடைக்கும். எனக்கு எதுவுமே கிடைக்காது. அழகிலும், குணத்திலும் அவள் என்னை விடச் சிறந்தவள். இத்தனை நாட்களாக அவன் நல்லவன், அகங்காரம் இல்லாதவன், என்னை உயிருக்குயிராக நேசிக்கிறான் என்றுதான் நினைத்து வந்தேன். ஆனால் இப்போது தோன்றியது எல்லாமே நடிப்பு, பொய். தான் பெரிய மனதுடையவன், நான் அல்பம் என்பதை எனக்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும் என்பதற்காக வேண்டுமென்றே நடித்திருக்கிறான்.

மனத்தில் இருந்த அதீதமான ஒரு பொறாமை உணர்ச்சியால் எல்லாவற்றையுமே அலட்சியப்படுத்தி விட்டு ஒரே ஒரு உணர்வுதான் மேலே எழுந்து நின்றது. நீ எனக்கு வேண்டும். நீயாகவே என்னைத் தேடி வந்திருக்கும் போது

ஏன் நான் உன்னை எடுத்துக் கொள்ளக் கூடாது? ஏன் நான் உயர்ந்த பொருள்களை அடையாமலே இருக்க வேண்டும்? அமிர்தம் என் உதடுகளின் அருகில் வந்து விட்ட பிறகு, அதைப் புறக்கணிப்பதா? அதை செயல்படுத்துவதற்கான மனத்தெம்பு எனக்கிருக்கவில்லை. வேண்டும், வேண்டும். எனக்கு எல்லாமே வேண்டும். ஒரே இழுப்பில் கிண்ணத்தில் இருக்கும் அத்தனை அமிர்தமும் எனக்கே எனக்கு வேண்டும். வேண்டும், புகழ், கௌரவம், செல்வம் எல்லாமே வேண்டும். நீ வேண்டும் எனக்கு.

அன்றைக்குப் பிறகு வந்த நாட்களையெல்லாம் மறக்க முடிந்திருந்தால் அவனீஷ்! மனதிலிருந்து எல்லா ஆசைகளையும் துடைத்தெறிந்திருந்தால்!

அந்த நாட்களில் இந்த உலகத்தில் வேறு யாராவது இருந்தார்களா என்ன? இல்லை என்று நினைக்கிறேன். நீயும், நானும் மட்டுமே இருந்தோம். என் தேவாமிர்தமான பாட்டு இருந்தது. புதிய வண்ணங்களும், புதிய மாதுர்யமும் எழுந்து, எழுந்து இந்த பூமியையே புதியதாக்கி வர்ணஜாலங்களை எழுப்பிக் கொண்டிருந்தது. அது என்ன? சுகமா? மோகமா? காதலா? தெரியாது. அது ஒரு விசித்திரமான அனுபவம்.

போகட்டும் அந்த விஷயம். இவையெல்லாம் இதயத்தின் ஆழத்திலேயே புதைந்து கிடக்கட்டும். அந்த சில நாட்களை ஒருவேளை மறக்கவே முடியாதோ என்னவோ?

வெளியிலிருந்து எதுவுமே தெரியாது. அப்படியும் சாம்பலுக்கடியில் மறைந்து கிடக்கும் அக்னி போல, நினைவுக்குள் தங்கியிருக்கத்தான் செய்யும்.

உன் வீட்டு மனிதர்களின் எதிர்ப்பையெல்லாம் மீறி நீ என்னைத் திருமணம் செய்து கொள்ள விரும்பினாய். மகிழ்ந்து போனேன். இந்த நாளை எதிர்பார்த்து இத்தனை நாட்களாகக் காத்திருந்தேன் என்று புரிந்தது.

அம்மா, அப்பா இருவருமே நம்மிருவருக்கும் எல்லாவிதத்திலும் உதவிசெய்ய முன்வந்தார்கள். உன் போன்ற மாப்பிள்ளை கிடைப்பான் என்பது அவர்களுடைய கற்பனைக்கப்பாற்பட்ட விஷயம். திருமணம் என்று ஒன்று நடந்து விட்டால் உன் பெற்றோர், பிள்ளை, நாட்டுப் பெண்ணைத் தள்ளி வைத்து விடுவார்களா என்ன? நீ சுதந்திரமான மனிதன் – உன் நல்ல வேலை பொறுப்பும், பாங்கில் உன் பணமும் அவர்களுக்குத் தெரியாததல்ல.

எல்லாமே சரியாகத்தான் இருந்தது. இருவருமே வானத்தில் பறந்து கொண்டிருந்தோம். நிச்சயமில்லாத சம்பவங்கள் ஒரு மங்களகரமான நிச்சயமான கணத்தை எதிர்பார்த்து ஓடிக் கொண்டிருந்தது. எக்காலத்திலும் நீ எனக்கு நான் உனக்கு என்கிற எண்ணம் உறுதியாக இருந்தது. வேறு எதுவுமே தெரியாது. தெரிந்து கொள்ளவும் விருப்பமில்லை.

உன் காரில், உன் பக்கத்தில் அமர்ந்து ஏரிப் பக்கம், கங்கைக் கரை, இன்னும் எத்தனையோ இடங்கள் போனோம். வாழ்க்கையின் சகல ஆசைகளும், விருப்பங்களும், வெற்றிகளும் என் பாட்டு வழியாக, குளிர்ந்த அருவி நீராக என் உடலைத் தழுவி உன்மத்தமாக்கியது மனதை.

அந்த மாலை நேரம் உனக்கு நினைவிருக்கிறதா அவனீஷ்? திருமணம் நிச்சயமான பிறகு, நீ அந்த கல் பதித்த மோதிரத்தை என் விரலில் அணிவித்தாயே? நீ முதன் முதலாக எனக்குக் கொடுத்த பரிசுப் பொருள். உன் காதலை அங்கீகரிக்கும் சின்னம். அன்றைக்கு எனக்கு

ஏற்பட்ட ஆனந்தம் கொஞ்ச நஞ்சமல்ல. அதற்குப் பிரதியாக உனக்கு நான் ஒரு முத்தம் கொடுத்தேன். உனக்கு அது பிடித்திருந்தது. என் ரத்தம் சமுத்திர அலைகளாக பொங்கியெழுந்தது.

அன்று உன்னை விட்டு வந்த பிறகு இரவு வெகு நேரம் எனக்குத் தூக்கமே வரவில்லை. மோதிரத்தை திரும்பத் திரும்ப கண்ணில் ஒற்றியெடுத்தேன். உதடுகளில் வைத்தேன். இதயத்தின் மீது வைத்து அன்பு செலுத்தினேன். மோதிரத்தின் நடுவே இருந்த அந்தக் கல், வெறும் கல் இல்லை, உன் காதல்... முழுமையான, முடிவில்லாத காதலின் பிரதிபலிப்பு!

திருமணத்திற்குச் சில நாட்களே பாக்கியிருந்தன.

இந்தச் சமயத்தில் லீலதா ஒருநாள் என்னைத் தேடி என் வீட்டுக்கு வந்தாள். வெகுநாட்களுக்குப் பிறகு இருவரும் சந்தித்துக் கொண்டோம். உன் காதல் கிடைத்த பிறகு நான் அவள் வீட்டுக்குப் போகவில்லை. அவளும் என் வீட்டுக்கு வரவில்லை.

என்னால் அவளை நிமிர்ந்து பார்க்க முடியவில்லை. ஆனால் அவள் வெகு சகஜமாக முன் போலவே பேசினாள். நீ எல்லா விஷயத்தையும் நம் காதலைப் பற்றி அவளிடம் சொல்லி விட்டாய் என்பதைத் தெரிந்து கொண்டேன்.

லீலதாவின் சகஜமான பேச்சைக் கேட்டதும், ஒருவேளை இது அவளுக்கு சகஜமாக இருக்கிறதோ, நம் இருவரின் காதல், திருமணம் – இதனால் அவள் பாதிக்கப்படவில்லை. அவளுக்கு எந்தவிதமான நஷ்டமும் இல்லை. தான் தப்பித்து விட்டதாக நினைக்கிறாளோ. வைரம் என்று நினைத்த ஒன்று உண்மையில் வைரம் இல்லை, ஒரு பொய்யான கல்... கண்ணாடிக் கல் என்று புரிந்து கொண்டாளா?

வெகுநேரம் இருந்தாள் லீலதா. பழைய நாட்கள் போலவே, நிறைய பேசினாள். என் அவஸ்தையை, தவிப்பை கேலி பேசி, பரிகாசம் செய்து நீக்கினாள்.

அம்மாவிடம் அனுமதி கேட்டு, என்னைத் தன்னுடன் சிறிது நேரம் வெளியில் வரும்படி கேட்டாள். இன்னும் சிறிது நேரத்துக்கெல்லாம் காரில் தானே திரும்பக் கொண்டு வந்து விட்டு விடுவதாகச் சொன்னாள்.

"எங்கே லீலதா?" என்று கேட்டேன்.

"உன் திருமண நாளன்று நான் ஊரிலிருக்க மாட்டேன். அப்பாவை அழைத்துக் கொண்டு ஒரு சேஞ்சுக்காக வெளியூர் போக வேண்டியிருக்கிறது. அப்பாவின் உடல்நிலை ரொம்பவே சரியில்லை என்கிற விஷயம் நீயும் கேள்விப்பட்டிருப்பாய். உனக்காக ஏதாவது பரிசு வாங்கிக் கொடுக்க வேண்டும். திரும்பி வந்த பிறகு உன் திருமண விருந்தை சாப்பிட வருகிறேன். டிக்கெட்டெல்லாம் வாங்கி ரிஸர்வேஷன் முதற்கொண்டு ஆகிவிட்டது."

நான் சொல்ல வந்தது எதையும் அவள் காது



கிறிஸ்துமஸ் மரத்தை அலங்கரிக்கும்போது, ஆங்காங்கே, 'பாப்கார்னை' ஊசியில் கோர்த்து மாட்டி விடுங்கள். நுனியில் மணியைத் தொங்க விட்டால் பார்க்க அழகாக இருக்கும்!

- போரூர் ஆர். சீதா

கொடுத்து கேட்கவேயில்லை. வற்புறுத்தி காரில் அழைத்துக் கொண்டு போய் விட்டாள்.

அவளிஷ் அன்றைய தினம் லீலதா வந்திருக்காவிட்டால்? என்ன ஆகியிருக்கும். ஒரு மிகப் பெரிய மனக்குறையின் பாரத்தை வாழ்நாள் முழுவதும் சுமக்க வேண்டியிருந்திருக்கும்... இருவருமே.

அன்றைக்குக் கடையிலிருந்து திரும்பி வந்த பிறகுதான் உனக்குக் கடிதம் எழுதி, இந்தக் கல்யாணம் நடக்கவே முடியாது என்பதைத் தெரிவித்தேன். நடக்காது... என்ன சமாதானம் சொன்னாலும், யார் சொன்னாலும் நடக்கவே நடக்காது.

கடிதம் கிடைத்தவுடன் ஆச்சர்யம் தாங்காமல் ஓடி வந்தாய் நீ. என்னென்னவோ சொல்லி விளக்கினாய். கெஞ்சினாய், கோபித்தாய், சமாதானங்கள் சொன்னாய். காரணம் கேட்டுக் கொண்டேயிருந்தாய்.

நான் எதுவுமே சொல்லவில்லை. எந்த விதமான காரணமும் சொல்லாமல் இத்தனை பெரிய அடியை வாங்கிய நீ பைத்தியமாகி, வெறிபிடித்தவன் போலாகி விட்டாய். இன்று நினைத்தாலும் ஆச்சர்யமாக இருக்கிறது எனக்கு உன் கருணை நிறைந்த முகத்தின் கெஞ்சல், சமாதானத்திற்கு முன்னால், அப்படி இரக்கமே இல்லாமல் நான் ஏன் அத்தனை கொடூரமாக நடந்து கொண்டேன் என்று. அத்தனை எதிர்ப்பு சக்தி எனக்குள் எப்படி வந்தது? லீலதா விடமிருந்தா?

வீட்டில் புயல் எழுந்தது. அப்பாவும், அம்மாவும் என்னை அடிக்காத குறைதான். இத்தனை பெரிய பெண்ணை எப்படிக் கையை நீட்டி அடிப்பார்கள்? என்னுடைய துர்

புத்தியினால் அல்லது புத்தியின்மையால் எப்பேர்ப்பட்ட செல்வம் இப்படி எந்தக் காரணமுமில்லாமல் கையை விட்டு நழுவிப் போய்க் கொண்டிருக்கிறதே என்பதைக் குறித்து அவர்கள் இருவருக்குமே சொல்லி முடியாத துக்கம். திரும்பத் திரும்ப தலையில் அடித்துக் கொண்டு புலம்பித் தள்ளினார்கள். என்னைத் திட்டித் தீர்த்தார்கள்.

அப்படியும் என் எண்ணத்தை நான் மாற்றிக் கொள்ளவில்லை. எல்லா திட்டுக்களையும், கோபங்களையும், நிந்தனைகளையும், அவமானங்களையும் குனிந்த தலைநிமிராமல் ஏற்றுக் கொண்டேன். நீ வந்து என்னைப் பார்க்க வேண்டாம் இனி என்று உன்னிடம் சொன்னேன். திருமணத்திற்கு மறுத்ததற்கான காரணத்தை நிச்சயம் உனக்குத் தெரிவிப்பதாகச் சொன்னேன்.

அதற்குப் பிறகு நாட்கள் ஓடின. அமைதியில்லாமல் தத்தளித்துக் கொண்டிருந்த கடல் அமைதியாயிற்று. புயல் ஓய்ந்து போயிற்று. நான் கொடுத்த வாக்குறுதியைக் காப்பாற்ற நினைத்தேன். முடியவில்லை. எப்படிச் சொல்வேன்? காரணம் என்று எதைப் பெரிதாகச் சொல்வேன்?

ஆனால் இனி அதிக நேரம் இல்லை. நிறைய இரவுகள் கழிந்து விட்டன. இன்று இரவு கடிதம் எழுதாவிட்டால் இனி என்றுமே எழுத முடியாது போகலாம். இன்றைய இரவு என் குமாரி வாழ்க்கையின் கடைசி இரவு.

நாளையிலிருந்து என் பதவி மட்டும் மாறாது. நானே எல்லாவிதமாகவும் மாறி விடுவேன். என்னைப் பொறுத்தவரை நீ, நீயாக இருக்க மாட்டாய். முன்பின் தெரியாத, அறிமுகமில்லாத, அன்னிய புருஷனாகி விடுவாய். இது போல உனக்குக் கடிதம் எழுதுவதும் குற்றமாகிப் போய் விடும். நாளை இரவுக்குப் பின் நான் உன் ஷியாமளியாக இருக்க மாட்டேன். வேறொருவனின் மனைவியாகி விடுவேன். நம்மிருவரிடையே இருக்கப் போகும் அறிமுகம் இது ஒன்றுதான்.

உனக்குக் காரணம் தெரியப்படுத்துகிறேன் என்று நான் கொடுத்த வாக்கைக் காப்பாற்றவே இன்று கடிதம் எழுத ஆரம்பித்திருக்கிறேன். திடீரென்று ஏற்பட்ட என் மனமாற்றத்துக்குக் காரணம் என்ன? அத்தனை தூரம் பழகி விட்டு, எல்லா ஏற்பாடுகளும் செய்த பிறகு, உன்னைத் திருமணம் செய்து கொள்ள ஏன் நான் மறுத்தேன்?

சௌரங்கி பகுதியிலிருந்த மிகப் பெரிய நகைக் கடைக்கு முன்னால் லீலா காரை நிறுத்தி விட்டு கடைக்குள் என்னை அழைத்துக் கொண்டு போனாள். கண்ணாடி கேஸ்களில் வைர, முத்து, தங்க நகைகள் விளக்கொளியில் மின்னி ஜ்வலித்தன.

லீலா தன் கழுத்திலணிந்திருந்த செயினில் தொங்கிக் கொண்டிருந்த கல் பதித்த லாக்

கெட்டை சுழற்றி கடைக்காரரின் முன்னால் வைத்தாள். மானேஜரைக் கூப்பிட்டு, "இந்த லாக்கெட்டைப் பாருங்கள் கொஞ்சம். இந்தக் கடையில் வாங்கினதுதானா என்று சொல்ல முடியுமா" என்று கேட்டாள்.

மானேஜர் அதைக் கையில் வாங்கி சிறிது நேரம் பார்த்து விட்டு, தெரிந்து கொண்டார். எனக்கும் தெரிந்து போயிற்று. அவனீஷ் லீலதாவை காதலித்த போது வாங்கிக் கொடுத்த லாக்கெட் அது.

"ஆமாம், அம்மா. இந்த வைரங்கள் பதித்த லாக்கெட் எங்கள் கடையில் வாங்கியதுதான். என்ன செய்ய வேண்டும் சொல்லுங்கள்" என்று கேட்டார்.

"கணக்கு நோட்டைத் திறந்து பார்த்து என்ன விலை இருக்கும் என்று சொல்லுங்கள் பார்க் கலாம். அவனீஷ் மித்ரார்தான் இதை இங்கே வாங்கினார்." லீலதா வாங்கின தேதியையும் குறிப்பிட்டுச் சொன்னாள்.

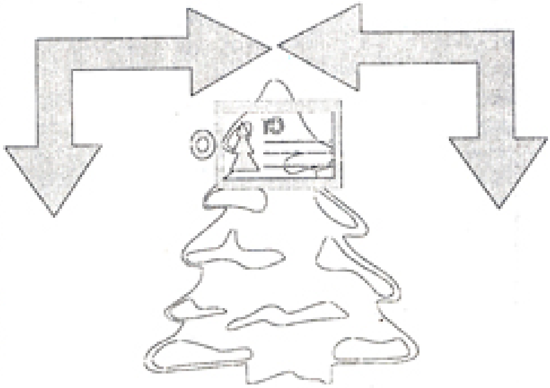
மானேஜர் கணக்கு நோட்டுப் புத்தகத்தைத் திறந்து பார்த்து விட்டு, "ஆமாம் சரிதான்.. இவர் கள் குடும்பம் எங்கள் நிரந்தர வாடிக்கை யாளர்கள். ஏராளமான நகைகள் வாங்கி யிருக்கிறார்கள்" என்றார்.

விலையைக் கேட்டு ஸ்தம்பித்துப் போய் விட்டேன். அத்தனை சிறிய லாக்கெட்டுக்கு இத்தனை விலையா? அந்த சிறு கற்கள் எல்லாமே வைரமா? உண்மையான வைரம் விலை அதிகம் என்று தெரியும். ஆனால் இத்தனை அதிகம் என்பது என்னைப் போன்ற ஏழைப் பெண்ணின் கற்பனைக்காற்பட்ட விஷயம்.

லீலதா, "இதை எடுத்துக் கொண்டு, இந்த விலைக்கான ஒரு தங்க நகை செட் ஒன்று கொடுங்கள், நெக்லெஸ், கங்கணம், மோதிரம், காதணி கொடுங்கள்" என்றாள்.

தவித்துப் போனவளாக லீலதாவின் கையை அழுத்திப் பிடித்தேன். "என்ன செய்கிறாய் லீலதா? அவனீஷ் கொடுத்த பரிசை ஏன் மாற்று கிறாய். மாற்றாதே. அதுவுமில்லாமல் இத்தனை விலை மதிப்புள்ள நகைகளை நான் வாங்கிக் கொள்ளவே மாட்டேன். இப்படிச் செய்யப் போகிறாய் என்று தெரிந்திருந்தால் நான் உன்னுடன் வந்திருக்கவே மாட்டேன்" என்றேன்.

லீலதா என்னைப் பார்த்து லேசாகச் சிரித்தாள். அற்புதமான சிரிப்பு! "இன்று இந்த லாக்கெட்டின் விலை என்னைப் பொறுத்தவரை ஒன்றுமேயில்லை ஷியாமனி. இனி வைரம், கண்ணாடி இரண்டுமே என்னைப் பொறுத்த வரை சமம்தான். நான் இதைக் கொடுக்க வில்லையே. இது அவனீஷின் சாமான். அதை உன்னிடம் கொடுத்து விடுகிறேன். உண்மையில் இது உன்னைத்தான் சேரும். என்னுடையது அல்ல. அவனீஷிற்கு வைரம் ரொம்பப் பிடிக்கும். அவரே மிக விரும்பி பிடித்திருப்பதாக ஆசைப் பட்டு எனக்கு வாங்கிக் கொடுத்தது... உனக் குத்தான் தெரியுமே. திருமணத்திற்குப் பிறகு வைர



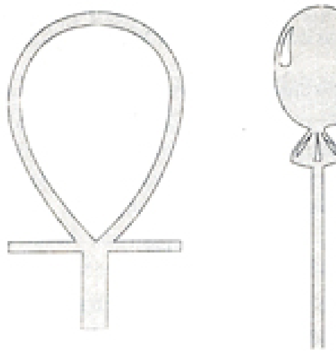
பொன்மொழிகளை
சிறிய அட்டையில் எழுதி,
கிறிஸ்துமஸ் மரத்தில்
அழகாக தொங்க விடுங்கள்.
'கம்ப்யூட்டர் பிரிண்ட் அவுட்'
படிக்க எளிதாக இருக்கும்!
— போரூர் ஆர். சீதா

நகைகள் உனக்கு நிறையவே வாங்கிக் கொடுப் பார். அதனாலேயே இந்த வைர லாக்கெட்டை உனக்குக் கொடுக்காமல், பதிலாக தங்க நகைகளைக் கொடுக்கலாமே என்று நினைத்தேன். எது எப்படி இருந்தாலும் நீ என் உயிர்த் தோழி. நீ இந்த நகையை வாங்கிக் கொள்ளாவிட்டால் எனக்கு ரொம்ப ரொம்ப வருத்தமாகி விடும். தயவுசெய்து மறுக்காமல் வாங்கிக் கொள். என் கண்ணல்லவா. உன் கை விரலைக் காட்டு. மோதிரம் சைஸ் சரியாக இருக்கிறதா, என்ன சைஸ் என்று பார்க்கலாம்."

நீ எனக்கு வாங்கிக் கொடுத்த தங்க மோதிரத்தை என் விரலிலிருந்து கழற்றி மானேஜரிடம் கொடுத்து, "இந்த அளவு மோதிரங்கள் என்னென்ன டிசைன்கள் இருக்கிறதோ கொஞ்சம் காட்டுங்கள் பார்க்கலாம்" என்றாள்.

மானேஜர் மோதிரத்தைக் கண்ணுக்கருகில் கொண்டு போய் வழக்கம் போல கண்களை உருட்டி ஒருமுறை நன்றாகப் பார்த்தார். நான் என்ன செய்கிறோம், என்ன பேசுகிறோம், சரியா, தவறா எதுவும் யோசியாமல் புரியாமல், "இந்த மோதிரத்தின் விலை என்ன இருக்கும்? சொல்ல முடியுமா" என்று கேட்டேன்.

மானேஜர் இன்னொரு முறை கண்ணை உருட்டிப் பார்த்து விட்டு, என்னைப் பார்த்து, "இது விலை அதிகம் இருக்காது. இந்தக் கல் பொய் கல். தங்கமும் காரட் குறைவு. இது எங்கள்



பலூனை ஊதுவதற்கு முன்பு 'பால்பென்'னால் உங்கள் கைப்படவே, கிறிஸ்துமஸ் வாழ்த்துக்களை எழுதி, பிறகு ஊதிப் பாருங்கள். சூப்பராக புதிய பலூன் ரெடி!

– போரூர் ஆர். சீதா

கடையில் வாங்கியது அல்ல. கண்ணாடி கற்கள் எங்கள் கடையில் வைத்துக் கொள்வதில்லை" என்றார்.

என்ன ஆயிற்று – எனக்குத் தெரியாது. ஏன் இப்படி நடந்தது தெரியாது. ஏன் என் கண் முன்னாடி இந்த பிரம்மாண்டமான பிரபஞ்சமே சுற்றியது. இருட்டிக் கொண்டு வந்தது – எனக்குத் தெரியாது. ஒரு நிமிடத்தில் அந்த இருட்டு என்னுள்ளும் பரவியது. மூச்சு முட்டிற்று. கடையில் இருந்த அத்தனை விளக்குகளின் ஒளியில் ஒரு ஒளிக்கீற்று கூட என் கண்ணுக்குத் தெரியவில்லை.

லலிதா இரண்டு கைகளாலும் என்னைப் பிடித்துக் கொண்டாள். அவள் மார்பில் சாய்த்துக் கொண்டாள். "உடம்பு சரியில்லையா ஷியாமளி?"

எப்படியோ சமாளித்துக் கொண்டு, "இன்று இவையெல்லாம் இப்படியே இருக்கட்டும் லலிதா. தலையை ரொம்பச் சுற்றுகிறது. நிற்கவே முடியவில்லை என்னால்" என்றேன்.

உடனே லலிதா என்னை வீட்டில் கொண்டு வந்து சேர்த்தாள். சிறிது நேரத்துக்குப் பிறகு உனக்குச் சொன்னேன், "இந்தத் திருமணம் நடக்காது. நடக்கவே நடக்காது" என்று.

தெரியாது. ஏன் இப்படிச் செய்தேன்? லலிதாவுக்கு உண்மை வைரக் கற்கள் பதித்த நகை கொடுத்தாய். எனக்கு மிக துச்சமான கண்ணாடி கல் என்றா? அதனாலா? அதனால் இல்லை.

உன்னைத் திருமணம் செய்து கொண்ட பிறகு இது போல எத்தனையோ வைர நகைகள் எனக்குக் கிடைக்கும்.

அப்புறம்?

எதனால்? ஏன் இந்தக் காரியம் செய்தேன்? ஏன்?

இதற்குப் பதில் சொல்வது மிகவும் கஷ்டம். மிகவும் சிக்கலானது. நானும் எத்தனையோ யோசனை செய்தேன். பல இரவுகள் தூங்காமல் இதற்கான பதிலைத் தேடினேன். இந்த மாதிரி காரியம் ஏன் செய்தேன்?

உன்னை நான் உண்மையிலேயே காதலித்தேன்.

ஆனால் சத்தியமாகச் சொல்கிறேன் அவனிஷ் சொந்த உணர்வுகளை புரிந்து கொள்வது கஷ்டம் தான். மற்றவர் உணர்வுகளை எளிதில் புரிந்து கொண்டு விடலாம்.

உன் மோதிரத்தையும் நான் திருப்பிக் கொடுக்கவில்லை. நீ பெரிய மனிதர் வீட்டுப் பிள்ளை. பாங்க்கில் நிறைய பணம் இருக்கிறது. இந்தப் பொய் கல் மோதிரம் உன்னைப் பொறுத்தவரை ஒன்றுமேயில்லை. அதனாலேயே அதைத் திருப்பிக் கொடுக்கவில்லை. என்னிடமே கிடந்து விட்டுப் போகட்டுமே. நடுநடுவே அதை எடுத்துப் பார்ப்பேன். அந்தக் கண்ணாடிக் கல்லில் என் உருவம் தெரியும். ஆத்மதரிசனம் கண்டேன்.

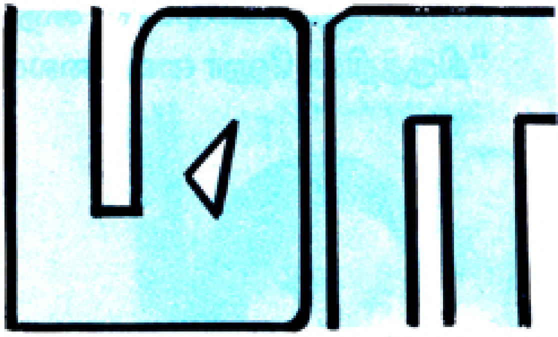
நாளை எனக்கு திருமணம் ஆகப் போகிறது. அப்பா எத்தனையோ தேடி எங்கள் உறவிலேயே ஒரு ஏழைப் பையனை தேர்ந்தெடுத்திருக்கிறார். எங்கள் நிலைமைதான் உனக்குத் தெரியுமே. எப் படியோ சங்குவளை, சிந்தூரம் வாங்கி சமாளிக்க வேண்டும். யாருக்குமே பத்திரிகை என்று ஒன்று கொடுக்கவில்லை. அழைக்கவில்லை. அத னாலேயே உனக்கும் தெரிவிக்கவில்லை.

இரவு முடியப் போகிறது. கல்யாணத்திற்காக யார் யார் வந்திருக்கிறார்களோ, வேறு யார் அத் தைகள், சித்திகள் கூட்டம். அவர்கள் எந்த நிமிடமும் என்னைத் தேடிக் கொண்டு என் அறைக்கு வரலாம். ஹிந்துப் பெண்ணின் திரு மணம். சடங்குகள் அது, இது என்று எத்தனையோ இருக்கிறது. உனக்குத் தெரியும். அதனால் அவர்கள் வருவதற்கு முன்னால் இந்தக் கடிதத்தை எழுதி முடித்து விடுகிறேன். முடிக்க வேண்டும் என்று நினைப்பதற்கு முன்னாலேயே முடித்து விட்டேன்.

நீ சௌக்கியமாக இரு. லலிதா நன்றாக இருக்க வேண்டும். நானும் சௌக்கியமாக, நன்றாக இருக்க வேண்டும் என்று எனக்காக பிரார்த்தனை செய்வாயா?

தெரிந்து நிரந்தரமாக எதை என் புடைவைத் தலைப்பில் முடிந்து கொள்ள இருந்தேனோ அது வைரம் இல்லை. வெறும் கண்ணாடி என்பதைப் புரிந்து கொண்டேன் என்கிற விஷயம் வாழ்க்கையில் எல்லாவற்றுக்கும் மேலாக மிகப் பெரிய நிம்மதியை எனக்குக் கொடுத்திருக்கிறது.

– ஷியாமளி



நடுக்கத்தின் அலை உடம்பெங்கும் வியாபிக்க வியர்த்துக் கொட்டியது வித்யாவுக்கு. டைப்ரைட்டரில் விரல்கள் பதியாது ஆட்டம் காட்டின. எதிரே அவன் இவளையே கண்கொட்டாமல் பார்த்துக் கொண்டிருந்தான். சரியாய் வாசலை மறித்தபடி, அவன் உட்கார்ந்திருக்க, பணயக் கைதி போல் அவனிடம் தான் மாட்டிக் கொண்டிருப்பதாக உணர்ந்தாள் வித்யா. இதென்ன கஷ்டம்... ஒரு மணி நேரத்திற்கு முன்பு இவன் வருகையில் சாதாரணமாகத்தானே வந்து சேர்ந்தான்.

"இந்தக் கடையில டைப்பு நல்லா அடிச்சுத் தருவாங்கன்னு சொன்னாங்க. அதான் வந்தேன். ஒரு தப்பில்லாம அடிச்சுத் தருவீங்களா?'' அவன் சொல்ல, வித்யா நிமிர்ந்தாள்.

ஓங்குதாங்கான உருவம். குப்பென்ற வேப்பெண்ணெய் வாசம். தலையிலோ, உடம்பிலோ தடவியிருக்க வேண்டும். வெற்றிலைக் காவியேறிய பற்கள். அண்டர்வேர் தெரிய உயர்த்திக் கட்டிய வேஷ்டி. கக்கத்தில் அழுக்கேறிய மஞ்சள் பை மூட்டையாக. அக்மார்க் கிராமத்தான்.

டைப்ரைட்டிங் இன்ஸ்டிடியூட்டை அவன் கடையாக மாற்றியதில் எழுந்த முறுவலுடன் அவன் நீட்டிய தாட்களை வாங்கினாள். வெறும் ரன்னிங் மேட்டர்தான். ஒன்பது மணிக்குள் அடித்து விடலாம் எண்ணமிட்டபடியே டைப்ரைட்டரில் பேப்பரை சொருகத் தொடங்க,

"நீங்கதான் டைப்பு அடிப்பீகளா...? சரி இவங்கெல்லாம் யாரு?'' அவனது கட்டுவிரல் அவளுக்குப் பின்னால் டைப் அடித்துக் கொண்டிருந்த மாணவர்களை நோக்கி நீண்டது.

"டைப் பழகறவங்க. நீங்க இப்ப வெளில எங்காவது போகணும்னா போய்ட்டு வாங்க. அதுக்குள்ள டைப் பண்ணிடறேன்.''





அவ்வாறு அவள் அவனை வெளியே அனுப்பியதுதான் பெரும் தவறாகப் போய் விட்டது. போனவன் நேரே பிராந்திக் கடைக்குப் போய் முழு போதையை ஏற்றிக் கொண்டு வந்து விட்டான். வித்யா அதை முதலில் கவனிக்கவில்லை.

அவன் தந்து விட்டுப் போன மேட்டரை முடிக்கும் அவசரத்திலும், மணி ஒன்பத டித்ததும் டைப் அடித்துக் கொண்டிருந்த மாணவர் கள் தாங்கள் டைப் செய்த பேப் பர்களைத் திருத்த அவளைச் சுற்றி நின்று கொண்டதாலும் அவனை வித்யா ஏறிடவே யில்லை.

மாணவர்கள் அனைவரும் இறங்கிப் போனதும் இன்ஸ்டி டியூட்டில் அவளும் அவனும் மட்டுமே இருந்தார்கள்.

பா. உஷாராணி

வித்யா அவன் தந்த மேட் டரை முடிக்கப் போகும் தறு வாயில் தள்ளாட்டமாய் அவளருகே வந்து நின்றான்.

"அப்பதையே தர மறந் துட்டேன். இதையும் சேர்த்து அடிக்கணும்."

வேப்பெண்ணெய் நெடி யுடன் சாராய நாற்றமும், காற் றில் கலந்து முகத்தில் மோத, வித்யா திடுக்கிட்டுப் போனாள்.

"இத பாருங்க..... இது இன்ஸ்டிடியூட் மூடும் நேரம். இனியும் டைப் அடிக்க முடி யாது. இப்ப குடுத்துட்டுப் போங்க. காலைல வாங்க. எல் லாம் சேர்த்து அடிச்சுத் தர் றேன்."

"அதெல்லாம் முடியாது.... எம் ஊரு மீசலு. இதுக்குன்னு பஸ் ஏறி மறுபடி வர முடி யாது. இப்பவே அடிச்சுதத் தாங்கன்னா தாங்க. அஞ்சு



நாம் எங்காவது குளிர் காலங்களில் போய், இரவு தங்கும்படி நேரிட்டால், அப்போது நமக்கு கம்பளிப் போர்வை கிடைக்காது. அந்த மாதிரி சமயங்களில், நாம் படுக்கும் படுக்கையின் மீது 4 (அ) 5 செய்தித்தாளை விரித்து, அதன் மீது படுத்துக் கொண்டு, சாதாரண துணியினால் போர்த்தித் தூங்கினால், குளிர் தெரியாது.

– பிருந்தா இரமணி

நிமிஷத்துல முடிச்சுறலாம்."

லேசான தடுமாற்றத்துடன் நடந்து போய் வரவேற்புக்குப் போட்டிருந்த இருக்கைகளில் ஒன்றை தடதடவென இழுத்தான். இவள் டைப் அடித்துக் கொண்டிருந்த மேஜைக்கு எதிரே வாசலையும் மறித்தபடி போட்டுக் கொண்டு, இவளையே கண்கொட்டாமல் பார்த்தபடி அமர்ந்து விட்டான்.

ஒற்றை ஆளாய் குடித்துவிட்டு வந்திருப்பவனிடம் வாதிடுவதில் பயனில்லை என உணர்ந்தவளாய் வித்யா மறுபடி டைப்பிங்கை தொடர்ந்தாள். என்றாலும் அவளால் நிம்மதியாய் தன் பணியில் கவனம் செலுத்த முடியவில்லை. குறுகுறுவென விழியசைக்காத அவனின் கூர்த்த பார்வை அவளுள் பயத்தையும், பதட்டத்தையும் கிளறியவண்ணம் இருந்தது.

தற்செயலாய் அவள் தலையை உயர்த்து கையிலெல்லாம் தன் காவிப்பற்கள் தெரிய அவன் குழறலாய் சிரித்து வைக்க, வித்யா நடுங்கிப் போனாள். இப்போது அவனைத் தாண்டி வெளியேவும் செல்ல இயலாது. கால்களை பரத்திக் கொண்டு உட்கார்ந்து இருக்கிறான். வெளியே போனால்தானே கூக்குரலிட.... ஆனால் கூக்குரலிடும் அளவுக்கு அவளால் இப்போதைக்கு ஒரு அபாயமும் நேர்ந்து விடவில்லை. நேர்ந்து விட்டால் என்ன செய்ய....

இன்ஸ்டிடியூட் அமைந்திருப்பது சற்றே உள்வாங்கினார் போல அமைந்த மாடிப் பகுதி. சந்து போன்ற சிறு நடைபாதையைக் கடந்து தான் மெயின்ரோடிற்கு வர வேண்டும். கீழ்ப் பகுதியில் அமைந்திருந்த கடைகளின் ஷட்டர் மூடும் சரசரவென்ற சப்தம் தொடர்ந்து கேட்க ஆரம்பித்தது. இன்னும் சற்று நேரத்தில் சாலை காலியாகிவிடும்.

"அக்கா! பெரியப்பாவை இன்னும் காணலியே. நா உங்கூட இருக்கட்டுமா" எனக் கேட்டு வந்த மணியையும் வீட்டுக்குப் போகச் சொல்லி விட்டாள்.

ஒற்றையாய் இந்தக் குடிகாரனிடம் மாட்டிக் கொண்டு தவிக்கும் சூழலில், மணி உடன் இருந்திருந்தாலாவது கொஞ்சம் தைரியமாய் இருந்திருக்கும். ஆனால் மணியின் சளசள பேச்சை யார் சகிப்பது? ஸ்கூலில் நடந்தது, தான் பார்த்த சினிமா என நாக்கை அசைக்க அவனுக்குள் ஏராள விஷயங்கள் பொதிந்திருக்கும். அவனது வெண்கலக் குரலோ 'டணார்டணார்' என கபாலத்திற்குள் மோதி மைக்ரேன் தலைவலியை ஆஜராக்கி விடும். அதற்குப் பயந்தே மணியை தவிர்த்து விடுவாள்.

மணி என்றில்லை. பொதுவாக வளவளவென பேச வருபவர்களை கண்டாலே பற்றிக் கொண்டுவரும் அவளுக்கு. வீட்டில் அம்மாவும், அண்ணனும் புன்னகை முகமும் கலகல பேச்சுமாக வளைய வருவார்கள். அப்பாவுக்கும், இவளுக்கும்தான் அதிகம் பேசவதே பிடிக்காது. 'ஆள் அண்டா ஆஞ்சநேயன்' என அடிக்கடி இவளை அம்மா திட்டுவதுண்டு. அப்போதெல்லாம் அப்பா வரிந்து கட்டிக் கொண்டு சண்டைக்குக் கிளம்பி விடுவார்.

"நீயும்தான் சீமந்தபுத்திரனா ஒரு திருவானைத்தானை பெத்து வச்சிருக்கியே. ஊரே திரண்டு வருது அவம்பின்னால. கேட்டா பிரண்ட்ஸாம். இன்னிக்கு தேதில எம்பொம்பளைப் புள்ளைய நம்பி முழு இன்ஸ்டிடியூட்டை ஒப்படைச்சுட்டு நா வெளி வேலையை நிம்மதியா பாக்கப் போறேனே. உம் மகன்கிட்ட அப்படி விட முடியுதா..."

"ஏன்... என்ன செஞ்சுட்டான் அவன்...?"

"என்ன செஞ்சானா. முப்பது வருஷமா பொம்பளைப் புள்ளைங்க நம்பிக்கையா வந்து போற இடமா கண்டிப்போட நடத்திக்கிட்டு இருக்கேன் என் இன்ஸ்டிடியூட்டை. ஒரு பய விரல் நீட்டி குத்தம் சொன்னதில்லை இது வரை. ஒரே ஒருநாள் இவனைப் பாத்துக்கச் சொல்லிட்டு, கருப்புத்தேவர் வீட்டு கேதம் விசாரிக்கப் போனேன். இன்ஸ்டிடியூட் வரண்டா முழுக்க வெடலப்பயலுகளை நிறுத்தி வச்சு கூத்தடிச்சுருக்கான்."

"அப்பா! வாய்க்கு வந்தபடி பேசாதீங்க. அவனுக பிச்சைக்காரனுகளோ, ஈவ் டீசிங்

The first thing they said was, **"It doesn't dry the skin like soap does."**
And I thought to myself, "So what's new?"

Then they told me **it has 1/4 moisturising cream.**
I tried not to lose my patience.

But when they told me **it will make my skin soft and smooth,**
I simply said, "God! Everybody is saying the same thing."

They urged me to try the product for a week.

By the eighth day, I was sitting there gushing like a fool,
telling them exactly what they had told me.
Things like, "It doesn't dry the skin like soap does..."
And all they had to say was,

"God! Everybody is saying the same thing!"



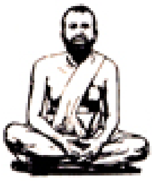


Do take the Dove 7-Day Test.
After all, 7 days isn't too long for something
that has to last you a lifetime.

Farzeen D.

A quality product from Hindustan Lever

Ogilvy&Mather 3814/08





பண்ற ரவுடிகளோ இல்ல. எங்கூட படிக்கிற, ஹாஸ்டல்ல தங்கியிருக்கிற இன்ஜினியரிங் ஸ்டூடண்ட்ஸ். இராமேஸ்வரம் டூர் போற வழில இறங்கி என்னைப் பாக்க வந்தவனுங்க. நம்ம வீடு தெரியாததால இன்ஸ்டிடியூட்டுக்கு வந்தானுங்க. மேனர்ஸ் இல்லாது இன்ஸ்டிடியூட்ல கூத்தடிக்க நாங்க ஒண்ணும் தெரு பொறுக்கிங்க கிடையாது.''

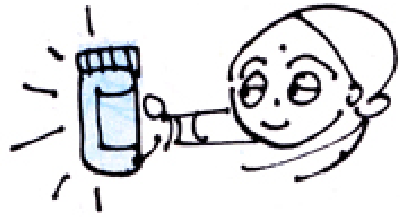
கோபத்தில் வெடித்த அண்ணன் அதன் பிறகு இன்ஸ்டிடியூட் பக்கமே வருவதில்லை. வித்யா பி.எஸ்ஸி., முடித்ததும், வீட்டிலிருக்காமல் அப்பாவுடன் இன்ஸ்டிடியூட் வந்து விடுவாள். ஸ்டாம்ப்வெண்டராக இருக்கும் அப்பா இன்று ஏதோ விஷயமாக சிவகங்கை பத்திர அலுவலகத்திற்கு கிளம்பிப் போயிருக்கிறார். எப்போதும் அவள் இத்தனை நேரம் இங்கு இருந்ததில்லை.

ஊருக்கு ஒதுக்குப்புறமாய் இருக்கும் வீட்டிற்கு செல்லும் வழியில் பிணத்தை போஸ்ட்மார்ட்டம் செய்யும் கட்டிடமும் அதன் எதிரே பூதாகாரமாய் காற்றில் தலை விரித்தாடும் புளிய மரமும் எப்போதும் அவளை பயத்தில் அலைகழிக்கும். நகராட்சியின் சிறந்த சேவையில் பூரித்து பெரும்பாலான நேரங்களில் தெரு விளக்கு உயிரை விட்டிருக்கும். அதற்கு பயந்தே இருட்டுமுன் அவள் வீட்டிற்கு ஓடி விடுவாள். இன்று அப்பாதான் அவளை வலுக்கட்டாயமாய் இருக்கச் சொல்லி விட்டார்.

"கரெக்டா ஒன்பது மணி சிவராம்ல வந்து இறங்கிடுவேன். சேந்து வீட்டுக்குப் போயிடலாம். பயப்படாம இருடா'' என்று புறப்பட்டுப் போன அப்பா மணி ஒன்பதைத் தாண்டியும் வரக் காணோம். அப்பா வராத ஒவ்வொரு நிமிடமும் அவள் மேல் நெருப்பள்ளிக் கொட்டி விட்டு அகன்று கொண்டிருந்தது.

வாசலையும் அடைத்துக் கொண்டு இப்படி வைத்த கண் வாங்காமல் பார்த்துக் கொண்டிருக்கும் குடிகாரனை என்ன செய்வது. முன்னபின்ன இதுபோன்ற தர்மசங்கடமான சூழ்நிலையை சந்தித்ததில்லையே. ஒரு குடிகாரனையே இப்போதுதான் இத்தனை அருகில் பார்க்கிறேன். அப்பா வந்து விட்டால் ஆசுவாசமாகி விடலாம். எப்போது வருவார் அப்பா?

அவனிடமிருந்து நீண்ட இருமல் தொண்டையைக் கிழித்துக் கொண்டு புறப்பட, விருட்டென நிமிர்ந்த வித்யா அதிர்ந்தே போனாள். அவன் கையில் புதிதாய் பளபளக்கும் அரிவாள் முளைத்திருந்தது. அதைக் கையில் வைத்தபடி திரும்பத் திரும்ப பார்த்துக் கொண்டிருந்தான்.



கால் கிலோ தனியாவுக்கு நூறு கிராம் கறிவேப்பிலை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். தனியாவை நன்றாக மணம் வரும் வரை வறுத்துக் கொண்டு (பொன்முறுவலாகிவிட வேண்டும்) கறிவேப்பிலையையும் வறுத்துப் போட்டு அரைத்துப் பவுடராக்கி வைத்துக் கொண்டு கூட்டு, பொரியல், புளிக் குழம்பு என்று எல்லாவற்றுக்கும் இரண்டு ஸ்பூன் சேர்த்து செய்யுங்கள். மணம் ஜம்மென்றிருக்கும்.

— பூர்ணிமா பாலன்

'அய்யய்யோ! அரிவாளைக் கையில் வைத்திருக்கிறானே. என்ன செய்யப் போகிறான்? நான் தனியேயிருப்பதை புரிந்து கொண்டு மிரட்டி கொள்ளையடிக்கப் போகிறானோ. இங்கே கொள்ளையடிக்க என்ன இருக்கிறது. டைப்மிஷின்களும், வெள்ளை தாட்களும், கார்பன்களும் சொற்ப பணமும்தான் கிடக்கின்றன. ஆகா... மறந்து விட்டேன். விற்க வேண்டிய விலை அதிகமுள்ள பத்திரங்கள் இருக்கின்றன. பாதுகாக்கப்பட வேண்டியவை. எதை கொள்ளையடித்துப் போகப் போகிறானோ. என்னை வேறு இப்படி முழுங்குவது போல் பார்த்துத் தொலைக்கிறானே.

அப்பா எங்கே போனாய்? பதிவு அலுவலகத்திலிருந்து நேராய் ஊர் திரும்ப வேண்டியதுதானே. நடுவழியில் உன் சிநேகிதர்கள் யாரையும் பார்த்து விட்டாயா? அவர்களைப் பார்த்தால்தான் உனக்கு நேரம் காலம் போவதே தெரியாதே.

மணி ஒன்பது முப்பத்தி ஐந்தாகிறதே...'

தடதடவென அவன் தந்த மேட்டரை முடித்தாள்.

"அடிச்சாச்சு... இந்தாங்க...'' என்றாள் அவசரமாக.

"ஒரு அரை மணி நேரம் கூட அடிச்சுத் தர்றதுக்குப் போய் நாளைக்கு வரச் சொல்லிட்டீங்களே. சரி, ரூவா எம்புட்டாச்சு?''

சொன்னாள்.

இடுப்பில் கட்டியிருந்த பச்சை வண்ண தடிமனான பெல்ட்டிலிருந்து பணத்தை உருவி நீட்டியவன் லேசாய் தடுமாறி தடாலென மறுபடி சேரிலேயே தொப்பென உட்கார்ந்



அடைக்கு மாவு அரைக்கும் போது அரிசி, கடலைப் பருப்பு, துவரம் பருப்பு, உப்பு, மிளகாய், பெருங்காயத் தூள், கறிவேப்பிலை சேர்த்து அரைக்கும் போது அத்துடன் கற்பூரவல்லி இலைகளையும் நம் தேவைக்கு வேண்டிய அளவு சேர்த்து அரைத்தால் அடை வாசனையாகவும் உடம்புக்கு ஜீரண சக்தியாகும், சளித் தொல்லையும் அகலும். அதே போல் பஜ்ஜி மாவிலும் கற்பூரவல்லி (ஓமவல்லி) இலைகளையும் போட்டு பஜ்ஜி போட்டால் பஜ்ஜி சாப்பிட்ட வயிறு கோளாறு இல்லாமல் நிம்மதியாக இருக்கலாம்.

– ராஜி ரமணி

தான். கையிலிருந்த அரிவாள் 'ணங்'கென தரையில் விழுந்தது.

இதென்ன கஷ்ட காலம்.. மறுபடி உட்கார்ந்துட்டானே.

குனிந்து அரிவாளை எடுத்து மடியில் வைத்துக் கொண்டவன்,

"தனியா இருக்கீகளே பாப்பா..." என்றான், இவளை நோக்கி.

பாப்பாவா... எட்டி அறையலாம் போலத் தோன்றியது வித்யாவுக்கு. குடித்திருப்பவனிடம் தகராறு செய்யக் கூடாது... தான் மறுபடி டைப் செய்து கொடுத்ததை வாங்கிக் கொண்டு கீழிறங்கிப் போவான் என்று பார்த்தால்.... என்ன வம்புக்கு திரும்ப உட்கார்ந்து இருக்கிறான். கையில் அரிவாளையும் வைத்துக் கொண்டு... இந்த அப்பாவையும் இன்னும் காணோமே. எட்டு மணிக்கு மேல எதுக்கு ஜாப் ஒர்க் வாங்கின என்று அப்பா வந்தால் என்னை திட்டவும் கூடும்.

"தனியாதான் வீட்டுக்குப் போகணுமா பாப்பா..."

மறுபடியும் பாப்பாவா? அவளுக்குக் கோபம் பொத்துக் கொண்டு வர,

"எங்க அப்பா இப்ப வந்துடுவாங்க," என்றாள் வெடுக்கென.

"படிக்கிறீகளா?" மறுபடி அவனிடமிருந்து கேள்வி.

கேளாதவள் போல் எழுந்து போய், எல்லா டைப் மிஷின்களையும் உறை போட்டு மூட ஆரம்பித்தாள்.

"கூந்தப் பனையோரம் கூந்தப் பனையோரம்

குருவி வந்து கூடுகட்ட கூடுகட்ட – ஐயோ

கூந்தப் பனை சாஞ்சிருச்சே... பொயலடிச்சு சாஞ்சிருச்சே – சின்னக்

குருவி எங்க கூடு கட்டும்...."

திடும்மென இரண்டு கைகளையும் வித்யாவை நோக்கி நீட்டியபடி உச்சஸ்தாயியில், இழுத்துப் பாட ஆரம்பித்தான்.

"மட்டப் பனையோரம் மட்டப் பனையோரம்

மைனா வந்து கூடுகட்ட கூடுகட்ட – ஐயோ

மட்டப் பனை சாஞ்சிருச்சே... பொயலடிச்சு சாஞ்சிருச்சே – அந்த

மைனா எங்க கூடுகட்டும்...."

கிர்ரென பாதத்திலிருந்து உச்சி வரை நடுக்கம் கிளர்ந்தெழுந்தது வித்யாவுக்கு.

கடவுளே! என்ன இவன். கீழிறங்கிப்

போகாமல் இத்தனை அழிச்சாட்டியம் செய்கிறான். விடுவிடுவென கீழே போய் கடைக்காரர்கள் யாரேனும் இருந்தால் அழைத்து வந்தால் என்ன? புத்தி யோசித்தாலும், அவனருகில் நெருங்கிப் போயல்லவா வாசலைத் தாண்ட வேண்டும். வெளியே போக முடியாதவாறு வாசலை அடைத்தபடி உட்கார்ந்திருக்கிறானே. தயங்கி நின்ற அவள் கண்களில் மூலையில் சாத்தி வைக்கப்பட்டிருந்த ரூல்தடி கண்ணில் பட்டது. பிறர் உதவியை ஏன் நாட வேண்டும்? இதோ இருக்கிறது ரூல் தடி. மேற்கொண்டு இவனால் அபாயம் நேருவதற்குள் இந்த ரூல் தடியால் ஒரே போடு....

ரூல்தடியை கையிலெடுக்கலாம் என அவள் நகர்ந்தபோது, பாட்டை நிறுத்திய அவன் விம்மியழ ஆரம்பித்தான். அவ்விடத்திலேயே நின்று திரும்பினாள் வித்யா.

"எம்மக ஒங்களை இங்கிட்டு வச்சு அங்கிட்டு வாங்கினாப்புல இருப்பா தாயி. அஞ்சு ஆம்பளக் கழுதைகளுக்கு அப்புறமா கடைசியா பொறந்த ஒத்த தங்கம். குத்து வாளாட்டம் கூரான மூக்கும், முழியுமா மஞ்சனத்தில செஞ்ச தேராட்டம் செவத்த ரோசாப்பூ. அச்சு அசலா ஒங்களமாதிரியே தான். சப்தம் காட்டாம பதவிசா வேலை பாக்குற அழகை இன்னிக்குப் பூரா பாக்க லாமே.... ஆள் ஒருநா பாக்கலாம். அழகொரு நா பாக்கலாம். வேலையொருநா பாக்கலாம்.... போச்சே... எல்லாம் போச்சே" அவன் தன் கண்களை துடைத்துக் கொண்டான்.

"எமன் தான் மேல பழியைப் போட்டுக்கிடாம மூளைக்காய்ச்சலுன்னு சொல்லி எஞ் சொத்தை கொள்ளையடிச்சுட்டுப் போயிட்டான். ஆறேழு வருஷமாச்சு. எம்பாப்பாவை பறிகொடுத்த துக்கம் தாங்காம குடிக்க ஆரம்பிச்சேன். தல நோவுக்கு தலயாணியை திருப்பிப் போட்டாலும் தீராதுதான். என்ன செய்ய, எம்பாப்பா ஞாபகம் வந்துட்டா குடிக்காம இருக்க முடியலியே. நியா கடுதே நெஞ்சு. இப்ப ஒங்களை பார்த்ததும் எம்மக எதுத்தாப்புல நிக்கிற மாதிரியே ஆயிருச்சு. இன்னிக்கு அவ உசுரோட இருந்திருந்தா உங்களப் போல, இந்த உசரத்துலதானே எங்கண்ணு முன்னால நிப்பா. எல்லாம் போச்சு... எத்தினிதான் ஆம்பளப் பயலுவ இருந்தாலும் தவிச்ச வாய்க்கு ஓடியாந்து தண்ணி நீட்டுற அந்த ஒத்த பாசக்காரிக்கு ஈடாவானுங்களா தாயி..."

மடமடவென பயச்சங்கிலி அறுபட வித்யா நெகிழ்ந்து போய் அவனைப் பார்த்தாள்.

"எங் கஷ்டம் என்னோட போவட்டும். ஒங்க அப்பாரைக் காணலியே. வந்துருவாகள்ல... இல்லன்னா வீடு வரை நா துணைக்கு வாரேன். குடிச்சிருக்கானேன்னு பாக்காதீக. ஸெடியாத்தான் இருப்பேன். வயசுப்புள்ள இம்புட்டு நேரத்துக்கு பெறவு தனியா இருக்கப் புடாது. ஒத்தையில விட்டுட்டு போக மனசு வரமாட்டேங்குது பொறப்படுங்க தாயி..."

அரிவாளையும், மஞ்சள் பை மூட்டையையும் அவன் கையிலெடுத்துக் கொண்டு தயாராக.... வித்யா தைரியமாய் அவனைத் தாண்டிப் போய் வரண்டாவிலிருந்து கீழே எட்டிப் பார்த்தாள். தூரே அப்பா தவிப்போடு லொங்லொங்கென ஓடி வருவது தெரிந்தது.

"அதோ அப்பா வந்தாச்சு. நீங்க கிளம்புங்க. உங்க ஊருக்கு பஸ் பிடிக்கணும்ல. படிப்பக்கம் லைட் பியூஸ் போயிருச்சு. இருட்டா இருக்கு. பாத்து இறங்குங்க" பரிவைக் குரலில் தேக்கிப் பேசிய வித்யாவின் கண்கள் மூலையிலிருந்த ரூல் தடி மீது படிந்தது. உருவத்தை எடை போட முடிந்த கண்களால், இதயத்தை எடை போட முடிந்ததோ?

கல்மிஷமில்லா மனிதனைப் போய் என்னவெல்லாம் கற்பனை செய்து நடுங்க வைத்துவிட்டது இந்த பாழும் மனசு.... சிரிப்பும் வெட்கமும் பரவியது அவளுக்குள்.

புத்தாண்டு நாளில் 1-1-1999 மங்களம் சேர்க்கும் ஸ்ரீ மஹா ப்ரத்யங்கிரா 108 கலசபூஜை

இடம் : ஸ்ரீ மஹா ப்ரத்யங்கிரா மஹா பீடம் டிரஸ்ட் அலுவலகம், 2/34, கண்ணபிரான் கோவில் குறுக்குத்தெரு, கிழக்கு கடற்கரை சாலை, உத்தண்டி, சென்னை - 600 119. Ph: 8276769. PP

தற்போது அனுபவித்து வரும் பயம், கஷ்டம், துக்கம், வறுமை, வெறுப்பு, கசப்பு, பிரிவு, ஏவல், பில்லி, சூன்யத்தினால் சங்கடங்கள் ஆகியவற்றிலிருந்து விடுபடுவதற்காக 1-1-1999 புதுஆண்டு அன்று நிறைவேறும் ஸ்ரீ ப்ரத்யங்கிரா மஹா கலச பூஜையில் இதுவரை பூர்த்தியாகாத கார்யங்களை பூர்த்தி செய்து தர வேண்டும் என்ற சத்திய சங்கல்பத்துடன் கலசம் ஸ்தாபித்து நலம் பெற அழைக்கிறோம்.

பிரதான கலசம் ரூ.1000-00 உபகலசம் ரூ.500-00 புத்தாண்டு தினத்தில் அம்பாளுக்கு மலர் வழிபாடு ரூ.300-00 அன்னதான உபயம் ரூ.1500-00 உபயதாரர்கள் உபயத்துக்கான தொகையை ஸ்ரீ மஹா ப்ரத்யங்கிரா மஹாபீடம் டிரஸ்ட் என்ற பெயருக்கு எடுத்து, டிரஸ்ட் முகவரிக்கு அனுப்பி பதிவு செய்துகொள்வது உத்தமம். வெளியூர் வாசிகளுக்கு பிரசாதம் பதிவு தபாலில் அனுப்பப் பெறும். சென்னை வாசிகள் நேரில் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

நிகழ்ச்சி நிரல் :- கலச பூஜை காலை 10 முதல் 12வரை. மலர் வழிபாடு 12முதல் மாலை 2வரை, மஹாபிராசாத விநியோகம்.

ஏல்லா சங்கடங்களிலும் கஷ்டங்களிலும் உதவிக்கு ஒருவரும் இல்லாத இடத்திலும்

கோரரூபே மஹா ப்ரத்யங்கிரா சர்வ சத்ரு பயங்கரீ
பக்தேப்யோ வரதே தேவி த்ராஹிமாம் சரணாகதம்

என்ற மந்திரத்தை மூன்று முறை ஜெபம் செய்து **தாயே, ப்ரத்யங்கிரா, என்னை காப்பாற்றி கரை சேர்ப்பாயாக,** என்று மனமுருகி ப்ரார்த்தனை செய்தால், ஞானம், பரக்ஞானம், விக்ஞானம் என்ற மூன்று கண்களால் பக்தனை பரிவுடன் பார்த்து அருள்செய்வாள். இதனால் விபத்து, அகால மரணம் நேராது. மூடத்தன்மையும் கொடிய பாவமும் சபலமும் சஞ்சலமும் விலகி அறிவும் ஆண்மையும செல்வமும் மோக்ஷமும் கிடைக்கும்.

பஞ்ச ப்ரஹமமாய் விளங்கி, ப்ருதவீ முதல் சிவன் வரை உள்ள 36 தத்துவங்களிலும் வியாபித்து நிற்கும் ஸ்ரீ ப்ரத்யங்கிரா தேவியை சரணாகதி அடைந்து தேவையான சுக லாப ஐஸ்வர்யங்களைப் பெற்று வாழ்வாங்கு வாழ்வீர்களாக.

ஸ்ரீ சனீஸ்வர பகவான் தோஷ நிவாரண பூஜை
ஸ்ரீ மிருத்யுஞ்ஜெய சிவ ஸ்ரீ கார்ய மஹா பூஜை

10.10.98 சனிக்கிழமை முதல் 23.1.99 சனிக்கிழமை வரை

இடம்: ஸ்ரீ மஹா ப்ரத்யங்கிரா மஹா பீடம் டிரஸ்ட் அலுவலகம், 2/34, கண்ணபிரான் கோவில் குறுக்குத்தெரு, கிழக்கு கடற்கரை சாலை, உத்தண்டி சென்னை - 600 119. Ph: 8276769. PP

ஆயுள் காரகனான ஸ்ரீ சனீஸ்வர பகவான் ஒவ்வொருவர் ஆயுள் அமைப்பில் ராகு 18, கேது 7, சனி 19 என்று 44 வருஷங்கள் ஆட்சி செய்கிறார். அன்றாட வாழ்வில் ராகு காலம், எமகண்டம் ஸ்ரீ சனி பகவானின் காலமே ஆகும். ஒருவருடைய ஆயுள் காலத்தில் 1-8 வயது வரை அற்ப ஆயுள், 8-33 குறைந்த ஆயுள், 33-66 மத்திம ஆயுள் 66-99 வயது நீண்ட ஆயுள். இந்த காலங்களில் சனிப்பார்வையைப் பொறுத்துதான் சாம்ராஜ்யமும், சரிவும், வாழ்வும் மரணமும் நிகழ்கின்றன. சனிப்பார்வை சர்வ நாசம் என்பது முதுமொழி. சனியின் அம்சமே ராகு, கேது, காலசர்ப்ப தோஷம். இதனால்தான் சிறை வாசம், கிரிமினல் வழக்குகளில் சிக்குதல், இருட்டு, திருட்டுக் குற்றங்கள் செய்து குடும்பத்துக்கும் குலத்துக்கும் பாவத்தை மூட்டை மூட்டையாக சேர்த்தல், இயற்கைக்கு மாறான தற்கொலை, கொலை, விபத்து முறைகளில் மரணம் நிகழ்தல், குடும்ப சுகம் குறைவு, புத்ர பாக்யம் தாமதம், கூட்டு வியாபார குழப்பம், கூடா நட்பு, பிதுர் சொத்தில் வழக்கு, துஷ்ட வழியில் ஆசை, மன சாந்தி குறைவு ஆகிய குறைகள்.

இத்தகைய சங்கடங்களிலிருந்து விடுபடுவதற்கு ஒவ்வொருவரும் ஸ்ரீ சனீஸ்வர பகவானை ப்ரிது செய்து அவர் அருளைப் பெறுவது மிக அவசியம்.

காலத்துக்கு அதிபதியாக விளங்கும் மஹா சக்தி ஸ்ரீ ப்ரத்யங்கிரா தேவியின் சந்நதியில் ஸ்ரீ சனீஸ்வர பகவான் யந்திரம் ஸ்தாபிக்கப் பெற்று - 106 நாட்களும் காலை 10 முதல் 12 வரை பூஜை நிறைவேறும். பரிகார பூஜை செய்ய விரும்புவோர் ரூ. 500.00 ஸ்ரீ ம்ருத்யுஞ்ஜெய பூஜை ரூ. 500.00 இரண்டுக்கும் சேர்த்து ரூ. 1000.00 டிராப்டை ஸ்ரீ மஹா ப்ரத்யங்கிரா மஹா பீடம் டிரஸ்ட் பெயரில் எடுத்து அனுப்பி வசதியான நாளை குறிப்பிட்டு ஜாதகம், பெயர், குறைகள், மிகத் தெளிவாக தபால் முகவரி ஆகியவற்றுடன், டிரஸ்ட் முகவரிக்கு அனுப்ப வேண்டும். நேரில் கலந்து கொள்ள முடியாதவர்களுக்கு பரிகார பூஜை செய்து பதிவு தபாலில் பிரசாதம் அனுப்புவோம்.

சத்ரு ஜெயம் என்னும் மங்களத்தை தரும் ஸ்ரீ மஹா ப்ரத்யங்கிரா யாகம், அகால மரணம், விபத்து வராமல் காப்பாற்றும் ஸ்ரீ ம்ருத்யுஞ்ஜெய யாகம் ஆகியன சில குறிப்பிட்ட ஞாயிறு கிழமைகளில் செய்ய உத்தேசிக்கப்பட்டுள்ளது. காரண நிமித்தமாக உபயம் செய்வோர் மட்டும் நேரில் தொடர்பு கொள்க.

மண்டைக்காடு



கன்னியாகுமரி மாவட்டத்தில் வளம் மிருந்த பகுதியாகத் திகழ்கிறது மண்டைக் காடு. வரலாற்றுப் புகழ் படைத்த குளச்சல் நகரத்திலிருந்து நேர்கிழக்கே ஐந்து கிலோ மீட்டர் தொலைவில் எழில்மிகு கடற் கரையருகே இந்தப் பகவதி ஆலயம் விளங்குகின்றது.

இதன் புராதனப் பெயர் "மந்தைக்காடு". மேய்ச்சல் காடாக இருந்ததால் இப்பெயர் பெற்றது. நாளடைவில் இப்பெயர் திரிந்து "மண்டைக்காடு" என மருவியது போலும்! அதே போல் பொருள் வளத்திலும் ஆன்மீக வளத்திலும் இக்கிராமம் சிறந்து விளங்குகிறது. இனிய வயல்களும், நெடிய பொழில்களும் நிறைந்த இப் பகுதியில் காய், கனிகளும், கிழங்குகளும் கணக்கின்றி கிடைக்கின்றன. பிற இடங்களுக்கும் ஏராளமாக ஏற்று



மதியாகின்றன.

இம் மண்டைக்காட்டுப் பகவதியம்மன் மிகச் சக்தி வாய்ந்த தெய்வமாக வரப்பிரசாதியாக மக்களால் போற்றிப் புகழ்ந்து வணங்கப்படுகிறாள். கேரள நாட்டில் பகவதி வழிபாட்டிற்காக அமைந்த கோயில் கள் ஐந்து எனலாம். அவை முறையே கொடுங்கல்லூர், செங்கனூர், சோற்றாணிக்கரை, கன்னியாகுமரி முதலிய தெய்வீக ஆலயங்களுடன், இந்த மண்டைக் காட்டுப் பகவதியம்மன் ஆலயமும் ஒன்றாகக் கருதப் படுகிறது.

இக்கோயில் கடற்கரையோரமாகவே இருப்பதால், நாகர்கோவிலிலிருந்து இங்கு வருவதற்கு இருபது கிலோ மீட்டர் தூரம் வரை கடற்கரையை ஒட்டிய அழகிய சாலையுள்ளது. இம்மாவட்டத்தின் குறிப்பிடத் தக்க தலங்களான குளச்சல், முட்டம் ஒரு கிலோ மீட்டர் தூரத்திலே அடுத்தடுத்து அமைந்துள்ளது. தவிர காட்டுக் கோயிலுக்குப் பேருந்துகள் அடிக்கடி செல்லுகின்றன.

அண்டை மாநிலமான கேரளத்தி லிருந்து வரும் பக்தர்கள் சபரி மலைக் குச் செல்லும் ஐயப்ப பக்தர்களைப் போல், "இருமுடி" சுமந்து "சரணம் தாதேவி - சரணம் தாதேவி - சரணம் தருவாய் பொன்னு பகவதி" என்ற முழக்கத்துடன், பக்தி சிரத்தையுடன் வந்து வழிபடும் காட்சி கண்கொள் ளாக் காட்சியாகும். ஆண்களும்,



பெண்களும் ஜாதிமத பேதமின்றி வந்து வழிபடுவது ஒரு உன்னத நிலையாகும்.

ஐதீகமும் வரலாறும்

இங்கு பழம் பெருமை மிகுந்த ஐயப்பன் ஆலயமும் உள்ளது. இங்குள்ள மக்கள் ஐயப்பனை "சாஸ்தா" என்றே அழைக்கிறார்கள். இங்கு மூலஸ்தானத்திலுள்ள சாஸ்தா விக்கிரகம் மிக்க அழகுவாய்ந்தது. சபரிமலை ஐயப்பனைப் போலவே காட்சியளிக்கிறார். ஒரு காலத்தில் இக் கோயில் பணிக்காக திருச்செந்தூரிலிருந்து ஒரு அந்தணக் குடும்பம் அழைத்து வரப்பட்டு, இவ்வூரிலேயே குடியேற்றப்பட்டதாக வரலாற்றுக் கருவூலங்கள் செப்புகின்றன.

தவிர, இந்த ஆலயத்தில் ஸ்வாமிக்கு மாலை கட்டுதல், திரு அலகிடுதல் போன்ற திருப்பணிகள் செய்வதற்காக ஒரு ஆதிசைவர் குடும்பமும் இப்பகுதியில் இருந்து வந்ததாகத் தெரிகிறது. இவர்களைத் தவிர இப்பகுதியில், மக்கள் வாசம் செய்ததாகத் தெரியவில்லை. ஒரு மேய்ச்சல் காடாகவே இருந்து வந்திருக்கிறது. மேற்குறிப்பிட்ட சாஸ்தா கோயிலுக்கு ஐந்து கிலோ

பகவதி...

மீட்டர் தொலைவில், வடமேற்குத் திசையில், "கொன்னக்கோடு" என்ற பெயருடைய ஒரு பிரபலமான மலையாள நாயர் குடும்பமொன்று இருந்ததாகச் சொல்வர். தற்சமயம் அவர் சந்ததியினர் வாழ்ந்து வருகின்றனர்.

பெரு நிலக்கிழாராகத் திகழ்ந்த கொன்னக்கோடு நாயர் குடும்பத்தினர் தெய்வபக்தி மிகுந்தவர். இந்த ஐயப்பன் கோயிலை அவர்களே நிர்வகித்து வந்தனர். அக்குடும்பத்தினரின் கன்று, காளைகள் மேய்ப்பதற்குரிய இடமாக இருந்தது. இப்பகுதி சாஸ்தா கோயிலைச் சுற்றி உள்ளது அப் பகுதியில் ஆயர்கள் கன்று காளைகளைக் கொண்டு சென்று மேய்ப்பது வழக்கம்.

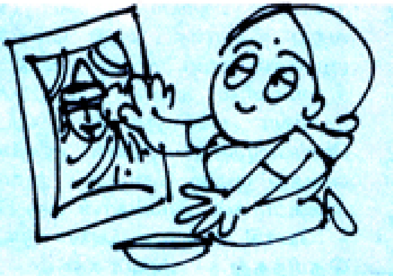


ஒரு நாள் அப்பகுதியில் அறிமுகம் இல்லாத - முன்பின் தெரியாத ஒருவர் அங்கு வந்து நிற்பதை, மாடு மேய்க்கும் ஆயர்கள் கண்டார்கள். "அஷ்டமா" சித்திகளில் வல்ல அந்த சித்த முனிவர் அங்கிருந்த நிழல் படர்ந்த வேப்பமரத்தின் அடியில் "ஸ்ரீசக்கரம்" வைத்து பூஜை செய்ததை அவர்கள் கண்டார்கள். அம்மகான் ஒரு சித்தர் - யோகி என்பது அவர்களுக்குத் தெரிந்தது. அவர்களும் மிக பயபக்தியுடன் பூஜையில் தூர நின்று வணங்கி வழிபட்டார்கள்.

இந்து சமயாசாரியாராகிய "ஆதி



சங்கர பகவத் பாதர்" ஸ்ரீ சக்கரம் வைத்து பூஜை செய்து வந்ததை ஆஸ்திக அன்பர்கள் அறிவார்கள். ஆதி சங்கரர் பூஜித்த ஸ்ரீ சக்கரங்களை, காஞ்சி காமாட்சியம்மன் கோயிலிலும், காசி ஸ்ரீ விசாலாட்சியம்மன் கோயிலிலும், ஜம்புகேஸ்வரம் என வழங்கும் திருஆனைக்கா அகிலாண்டேஸ்வரி ஆலயத்திலும் பிரதிஷ்டை செய்து நாள்தோறும் வழிபட்டு வருவது யாவருமறிந்ததே! சக்தி வழிபாட்டிற்குச் சிறந்த சாத



'நாப்தலீன்' உருண்டைகளைப் பொடி செய்து, ஈரப் பஞ்சினால், அதை ஒற்றியெடுத்து, ஃபிரேம் ஸ்வாமி படங்கள், மற்றும் ஃபோட்டோக்களைத் துடைத்தால் பூச்சி அரிப்பினால் படங்கள் கெடாமல் பல வருடங்கள் பாதுகாக்கலாம்.

— உமா

ணம் ஸ்ரீசக்கரமே! என்பது ஒருவாறு விளங்கும்.

அதே போல, இம்மண்டைக்காட்டுப் பகவதி ஆலயத்திலும், ஸ்ரீ சக்கரம் இன்னும் தேவியின் திருவுருவத்தின் பின்னால் வைத்து வழிபடப்படுகிறது. இதற்கு சக்தி அதிகம் என்பர். பக்தர்கள் நேரில் காணலாம். உண்மை, வெறும் புகழ்ச்சியில்லை! ஒரு சிறந்த தவவலிமையை நாடி இந்த அமைதி தவழும் தலத்திற்கு வருகை தந்திருப்பதாக அச்சித்த முனிவரைப் பற்றி பலரும் கருதினர். தினமும் நித்திய நியமங்களை முடித்துவிட்டு அம்மகான், மாடு மேய்க்கும் ஆயர் குலச் சிறுவர்களோடு கலந்து பேசி மகிழ்வது வழக்கம். அவர்களும் பூஜைக்கு வேண்டிய பழங்களையும், பூக்களையும் கொடுத்து மகிழ்வது வழக்கமாய் இருந்து வந்ததாம்.

தவிர, அனிமா, மகிமா, வாதம், தம்பம் முதலிய சித்திகளில் வல்ல அம்முனிவர் பெருமான் அக் குழந்தைகளுக்குத் தனது சித்து விளையாடல்களைக் காட்டி மகிழ்விப்பார். இரும்பைப் பொன் ஆக்கிக் காட்டுவார். கரடி, வெம்புலியின் வாயையும் கட்டுவார். தூரத்திலுள்ள பொருட்களை, அண்மையில் கொண்டு வந்து காட்டுவார். அருகிலுள்ள சமுத்திரத்தின் நீரின் மேல் நடந்து காட்டுவார்.

இத்தகைய அற்புதங்கள் பல நிகழ்த்திக் காட்டுவதோடு கூட ஆழக்குழி தோண்டி அதில் அமர்ந்து கொண்டு வெண்மணலால் மூடச் சொல்வார். பின் சிறிது நேரத்தில் வேறொரு திசையிலிருந்து வெளிப்படுவார். இத்தகைய சித்து விளையாடல்களை நிகழ்த்தி வந்த நாளில், ஒருநாள் இவ்வாறு மணலில் மூடி வைத்த சித்தர் பெருமானைக் காண வில்லை. அவர் சமாதி நிலை பெற்று விட்டார் போலும். இப்போதும் அந்த இடம் சமாதி பீடமாக நாள்தோறும் வழிபட்டு வரப் பெறுகிறது.

சித்தரைக் காணாத ஆயர் சிறுவர்கள் திகைத்தனர். அந்தி சாய்கிற நேரம் வரவே, அவர்கள் தங்கள் மாடுகளை மீட்டுக் கொண்டு வீடு திரும்பினர். மறுநாள் அவர்கள் சித்தரை அப்பகுதி எல்லாம் அலைந்து தேடினர். பலன் இல்லை. ஆனால் அவர்கள் வேறொரு அற்புதத்தைக் கண்டனர். சித்தர் மகான் ஸ்ரீ சக்கரம் வரைந்து பூஜை செய்து வந்த அந்த இடத்தில் "புற்று" வளர்ந்திருப்பதைக் கண்டனர். நாள்தோறும் அப்புற்று வளர்ந்து வருவதை அறிந்தனர். பக்தி சிரத்தையோடு அதை வழிபடத் தொடங்கினர்.

கொல்லம் ஆண்டு 1101-ல் கேரள சர்க்கார் "உயிர்வதை செய்வதை தடைசெய்ய சட்டமொன்றைக் கொண்டு வந்தது. அதன்படி கோயில்களில் உயிர்வதை செய்வதில்லை. அது முதல் நம்பூதிரி பிராமணர்களே தற்சமயம் பூஜை செய்து வருகிறார்கள். இதனால் இறை மீது கொண்ட பக்தியும், தெய்வ பயமும் வளர வளர இவ்வாலயத்தின் பெருமை நாடெங்கும் பரவத் தொடங்கியது. மண்டைக்காட்டுப் பகவதி தேவி பக்தர்களுக்கு, மண்டைக்காட்டு அம்மையாகக் காட்சி கொடுக்கலானாள்.

அன்னையைக் காண வேண்டும் என்ற ஆர்வம் எல்லாம் மக்களிடத்தும் எழுந்தது. ஜாதி மத வேற்றுமை வழக்கத்தில் இருந்த அந்தக் காலத்திலும் வேறுபாடின்றி அனைவரும் ஆலயத்தில் பரிசுத்தமாகச் சென்று வழிபடச் சட்டமொன்று செய்தது கேரள சர்க்கார். அதன்படி இந்து ஹரிஜனங்கள் கோயில்களில் செல்ல அனுமதிக்கப்பட்டனர். முதன் முதலில் இக்கோயிலில்தான் அச்சட்டம் நடைமுறையில் அனுஷ்டிக்கப்பட்டது. இச் சட்டத்தைப் பல எதிர்ப்புக்கிடையில் துணிந்து அமுலாக்கியவர் அக்காலத்தில் திருவாங்கூர் திவானாக இருந்த அமரர் ஸர். ஸி.பி. ராமஸ்வாமி அய்யர் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

அம்பாளின் மகிமை

மண்டைக்காட்டுப் பகவதி அம்மனின் மூலஸ்தானம் புற்றுமண்ணால் ஆனது. இதற்கு அபிஷேகம் இல்லை. சந்தனம்தான் பூசுவார்கள். நாளுக்கு நாள் அம்மனின் உருவம் வளர்ந்து வருவதாகக் கூறப்படுகிறது. அம்மன் வடக்கு முகமாகத் தரிசனம் தருகிறாள். அருகில் எழில் வாய்ந்த உத்ஸவ விக்கிரகம் உள்ளது. அதற்கு தான் அபிஷேகங்கள் நடத்

கார்த்திகை அகல் ஏற்றும் போது எண்ணெய் தரையில் சிந்தாமல் இருக்க எங்கள் வீடுகளில் கொஞ்சம் பூவரசு இலைகளை பறித்து வைத்துக் கொண்டு, ஒவ்வொரு இலையின் மேல் சிறிது சாணத்தை வைத்து, அதன் மேல் ஏற்றிய அகலை வைத்து விடுவோம். இதனால் சுவரிலும், தரையிலும் எண்ணெய் படும் என்ற பயமே வேண்டாம்.

— என். விஜயலெட்சுமி



தப்படுகிறது.

இங்குள்ள சிறப்பு அம்சம் அம்மனைக் கோயிலின் முன்பகுதியில் எங்கு நின்றாலும் நன்கு தரிசிக்க முடியும். மேடான பகுதியில் அமைந்திருக்கும் ஒரு தனிச்சிறப்பே இதற்கு துணைபுரிகிறது. தமிழ்நாட்டுக் கோயில்களைப் போல அவ்வளவு பெரிதாக இல்லை. கேரளக் கோயில்களைப் போன்ற அமைப்புடன் காணப்படுகிறது. சுற்றிலும் ஓடுவேய்ந்த தாழ் வாரங்கள் காணப்படுகின்றன. அவற்றில் அழகிய அடுப்புகள் அமைந்துள்ளன. இங்கு வரும் யாத்திரீகர்கள் சமையல் செய்து கொள்ளவும், அம்மனுக்குக் கொழுக்கட்டை – "மோதகம்" செய்து படைக்கவும் இவை துணைபுரிகின்றன.

ஒவ்வொரு செவ்வாய்க் கிழமையும், வெள்ளிக் கிழமையும் விசேஷ அலங்காரங் களும், பூஜைகளும் நடைபெறுகின்றன. பௌர்ணமி தோறும் பக்தர்கள் வருகை மிக அதிகமாக இருக்கும். "சித்ரா பௌர்ணமி" மிக்க விசேஷமாகக் கருதப்படுகிறது.

கொடை விழா!

பிரதி தை மாத பூசம் நாளில் திருவிழாவுக்கு "கால்நாட்டு விழா" நடை பெறும். மாசி மாதம் நடைபெறும் பத்து நாள் விழா மிக விசேஷமானது. ஞாயிற்றுக் கிழமை கொடி ஏற்றி வெள்ளிக் கிழமை ஸ்ரீ அம் பாளுக்கு "வலியபடுக்கை" பூஜையும், செவ்வாய்க் கிழமை கொடை விழாவும் நடைபெறுகிறது. கொடை விழா இரவு ஒடுக்கு பூஜையுடன் முடிவடைகிறது.

ஒடுக்கு பூஜை விழாவுக்கு தமிழ் நாடு, கேரளம், கர்நாடகம், முதலிய இடங்களி லிருந்தும் தரிசனம் காண லட்சோப லட்சம் மக்கள் வருகை தருவார்கள். அதற்கு வேண் டிய வசதிகளை தேவஸ்தானமும், அரசும் செய்து கொடுக்கின்றன. ஒடுக்கு பூஜை சமயம் லட்சம் மக்கள் கூடிய போதும், பூஜை நேரத் தில் நிசப்தமாக இருந்து அம்மனைத் தரிசிக் கும் காட்சி மெய்சிலிர்க்க வைக்கும். பிற கோயில்களில் இதுபோன்ற நிலை இல்லை எனத் துணிந்து கூறலாம்.

கொடை விழா தந்திரம் - பூஜை செய் பவர் "இடைக்கோடு" பிரபல பிராமணக் குடும்பம் அந்தணராவர் என்பது குறிப்பிடத் தக்கது. பிரசாதமாக "மண்டை அப்பமும்" பொங்கலும் சேவார்த்திகளுக்குக் கோவிலி லிருந்து வழங்குகிறார்கள். மண்டை அப்பம் என்பது பச்சரிசிமாவும், வெல்லமும், தேங் காய்த் துருவலும் சேர்த்துத் தயார் செய்வது. அதை நல்ல சுத்தமான நெய்யிலோ அல்லது எண்ணெயிலோ பொரித்து எடுப்பார்கள். அவைகள் சுமார் எட்டு நாட்கள் வரை கெடா மலிருக்கும்.

பங்குனி மாதத்திய பரணி நட்சத்திர நாள் இங்கு "தூக்கம்" என்ற பெயரில் வெகு விமரிசையாகக் கொண்டாடப்படுகிறது. இக்கோவிலில் ஆண்கள் "குத்தியோட்டம்" என்றும், பெண்கள் "பூமாலை" என்றும் நேர்த்திக் கடன் செலுத்துவார்கள். குழந்தை இல்லாமல் இருந்து இவ்வம்மனை பயபக்தி யுடன் வழிபட்டுப் பின் குழந்தைப் பேறு பெற்றவர்களும், தங்கள் குழந்தைகள் நோய் தீர்வதற்காக வேண்டிக் கொள்வது இதுவே!

தவிர கொடைவிழா அன்று கால், கை, உருவங்களை மரத்தாலும், வெள்ளியாலும், பொன்னாலும் அவரவர் தகுதிக்கேற்றபடி நேர்த்திக் கடன் செலுத்துவார்கள். இன்னும் சிலர் தூய்மையான சந்தனத்தை நன்கு அரைத்து, அதைக் குடமொன்றில் அடைத்து, யானையின் மேல் ஏற்றி மேளதாளங்களுடன் தாரை செண்டையுடன் அம்மனுக்குச் சாத்த கொண்டு வருவார்கள். இச் சந் தனத்தை மூலஸ்தானத்திலுள்ள பகவதி அம் மனுக்குப் பூசுவார்கள். ஏராளமான வாசனை யுள்ள மலர் மாலைகளும் சாத்துவதுண்டு.

இந்த ஆலயத்தில் நாற்பத்தியொரு நாட்கள் பஜனை, விரதம் இருந்தால் சித்து, பித்து, வைசூரி முதலான தீராத நோய்கள் தீர்ந்து நல்ல சுகம் அடைவர் என்பது நம்பிக்கை யாகும்.

— வி.எஸ். ஸ்ரீநிவாசன்



திருச்சி எஸ்.ஆர்.சி. கல்லூரி மாணவிகளில் ஒரு பகுதியினர் பெண்களின் நலன் முன்னேற்றம் குறித்து சிறப்பு ஆய்வுப் பிரிவை ஆரம்பித்துள்ளனர். உலக வங்கியின் நிதி உதவியுடன் நடைபெறும் இப்பிரிவு தன்னுடைய சிறப்பான ஆய்வின் காரணமாக இரண்டாம் முறையும் தொடருகிறது. தவிரவும் மற்ற கல்லூரிகளையும் இப்பிரிவில் ஒருங்கிணைக்கிறது. மங்கையர் மலர் ஆசிரியர் திருமதி மஞ்சுளா ரமேஷ் இம் மாணவிகளின் சிறப்புக் கூட்டத்தில் கலந்து கொண்டு பதிலளித்தார்....

பெண்

இன்னொரு வீட்டுக்குப் போக வேண்டியவள்தானா?



பத்மா : ஈவ் டீசிங்கில் பலியானாள் மாணவி சரிகாஷா இதுபோன்ற அவலங்களுக்கு, மாணவர்கள், பெற்றோர்கள் சமுதாயம், மாணவிகள்... யார் காரணம் இவர்களில்?

பதில் : நிகழ்ந்து விட்ட மிகக் கொடூரமான அந்த சம்பவத்திற்குக் காரண மானவர்களைப் பார்க்கும் போது கோபம் ஏற்பட்டாலும், கையில் விலங்கோடு பார்க்கும்போது பச்சாதாபமும் கொஞ்சம் ஏற்படுகிறது உண்மைதான். இதற்கு இவர்கள் மட்டும்தான் காரணமா?

மீடியாக்கள் பலவும் கல்லூரி மாணவர்களை படிப்பவர்களாக எங்கே காண்பிக்கிறது? பெண்களைக் கிண்டல் செய்பவர்களாயும், அதை கதாநாயகி ரசிப்பது போலவும், பின்னர் ஒரே நிமிஷத்தில் திருந்தி ஹீரோ ஹீரோயின் மரத்தை சுற்றிச் சுற்றிப் பாடுவதாகவும் காண்பிக்கிறது. நடைமுறைக்கு உதவாத கற்பனைகளையே கண்ணை மறைக்கக் காண்பிக்கிறது.

கொஞ்ச வருஷங்களுக்கு முன்னால் கல்வி நிறுவனங்களின் கலை விழாக்களில் நல்ல ஆரோக்கியமான பாட்டுப் போட்டிகளும் ஆடல் அரங்குகளும் நடைபெறும். இப்போது அர்த்தமில்லாத பாட்டுக்களுக்கு உடலை கண்டபடி வளைத்து ஆடும் அவலம், அதை பெற்றோர்களும், ஏன் கல்வி நிறுவனங்களும்







கைதட்டிப் பரிசு வழங்குகிறது. மாறு வேடப் போட்டிகளில் மகாத்மாவும் பாரதியும் வந்தது போய், வீரப்பனும் பிரேமானந்தாவும் சரித்திர புருஷர்கள் போல் பாவித்து அப்படி அலங்காரம் செய்ய அதை கௌரவித்து முதல் பரிசுகள் அவர்களுக்கு வழங்கப்படும் அவலத்தை என்ன சொல்ல?

சிறு வயது முதலே இப்படி அடித்தளம் சரியாக அமையாத போது திடீரென்று குறிப்பிட்ட வயது வந்தவுடன் அவர்கள் மகான்களாக மாறிவிடுவார்களா?



சமூகத்தின் அலட்சியம் காரணமாக இளையதலைமுறை தவறான பாதையில் நடக்கிறது. அசட்டு தைரியமும் நல்லது கெட்டதை புரிந்து கொள்ளாததன் அவலங்கள், மரணங்கள் என்று பட்டியல் நீளுகிறது.

பெற்றோர்கள், ஆசிரியர்கள், பெரியவர்கள், சமுதாயம் அனைவருக்கும் இளையதலைமுறையை நல்வழி நடத்திச் செல்ல கடமை இருக்கிறது. கைநழுவிப் போய் கருகி விட நாம் காரணமாய் இருந்து விட்டு அவர்களைக் குற்றம் சொல்வதால் என்ன பயன்?

கௌரி :

பெண் கல்வி என்பது பல இடங்களில் இன்னும் கேள்விக்குரியதாகத்தான் இருக்கிறது. குறிப்பாக மேல் படிப்புகள் அதாவது பி.ஜி. அல்லது ப்ரொபஷனல் கோர்ஸ் அவளுக்கு மறுக்கப்படுகிறது. இது ஏன்? அதே சமயம் பெண்ணுக்கு இத்தனை தடைவிதிக்கும் அவர்கள் மருமகள் படித்தவளாக, வேலை பார்ப்பவளாக வர வேண்டும் என்று முரண்பாடு கொண்டிருக்கிறார்களே?

பதில் : இப்படிக் கேட்கும் அளவிற்கு இன்றைக்குப் பெண்கள் சுதந்திரம் அடைந்திருக்கிறார்களே! இது போதாதுதான். ஆனாலும் ஐம்பது வருடத்திற்கு முன் இருந்த பெண்ணின் நிலைக்கும் இன்றைக்கும் எவ்வளவோ முன்னேற்றம் இருக்கு இல்லையா? பெரிய சமுதாய மாற்றங்கள் ஒரே நாளில் நடந்து விடாதும்மா. வேகமாக நடந்து கொண்டு தான் வருகிறது.

கேள்வி : பெண் வீட்டில் தாய் தந்தை தங்கக் கூடாது, ஆண் பிள்ளையிடம் மட்டுமே இருக்க வேண்டும் என்ற காரணத்தால்தானே பெண் பிறந்ததிலிருந்து அவள் இன்னொரு வீட்டிற்குப் போக வேண்டியவள் என்று சொல்லிக் கொண்டே இருக்கிறார்கள்? அதனால் அவளுக்கு எல்லாமே ஆண் பிள்ளைக்கு அப்புறம்தான் என்ற நிலை அல்லவா இருக்கு?

பதில்: மனித சுபாவம் தன்மானம் நிறைந்தது. இப்படிச் சொல்லும் நீ உனது பெற்றோரை விட்டுப் பிரிய



மனமில்லாமல் வீட்டோடு மாப்பிள்ளை என்று சொல்வார்களே அது போல ஒத்துக் கொள்வாயா?

(மாணவி மறுத்து பலமாக தலையாட்ட)

பெற்றோர்கள் உன்னோடு வந்திருக்கலாம் என்று சொல்லும் நீ பெற்றோரிடமே உனது தன்மான உணர்வினை விட்டுக் கொடுத்து விட முடியாதபடி இருக்கிறாய். இவையெல்லாம் நம் சமூகத்தில் ஏற்படுத்தி வைத்திருக்கிற மாயையான கட்டுப்பாடுகள். இப்போது இவைகூட மாறித்தான் வருகிறது. நிறைய பெற்றோர்கள் பெண்களோடு இருக்கிறார்கள். இன்னும் இந்த விஞ்ஞான யுகத்தில் நிறைய மாறும். இப்படிப்பட்ட ஒரு காலகட்டத்தில் அவரவர்களுக்கு சௌகர்யமாக விஷயங்களெல்லாம் மாறும் போது இதுவும் மாறும்."

கேள்வி : விளம்பரங்கள் பல பெண்ணின் அழகை வெளிச்சமிட்டு கொச்சைப் படுத்தி காட்டுவதும், பெண்களே தங்களை அதிகமாக எக்ஸ்போஸ் செய்து கொண்டு திரிவதும் இருக்கிறது இல்லையா?

பதில் : விளம்பரங்களில் பெண்ணை இல்லத்தில் சமையற்கட்டை தவிர்த்து ஒன்றும் தெரியாதவளாகவும் பாத்திரம் துணி சோப்பும், டாய்லெட் சுத்தப்படுத்துவதும்தான் பெரிய பிரச்னை போலவும் காட்டுகிறார்கள். இதை நிறைய கண்டித்துக் கொண்டுதான் வருகிறோம்.

பெண் எக்ஸ்போஸ் செய்து கொள்கிறாள் தன் அழகை என்பதோட அதை அனுமதித்து அவளது அம்மாவும் பெருமையடைகிறாள் என்பதே கசப்பான உண்மை. கை இல்லாத பனியனையும் டைட்ஸும் இடை தெரிய பனியனை முடிச்சிட்டு, கடைகளில் எட்டி பொருள்களை எடுக்கும் அழகை உலகம் ரசிக்கிறது என்பதை விட அதை பார்க்கும் அம்மாவும் தன் பெண் மேலை நாட்டு பெண்களுக்குச் சமமான நாகரீகத்தில் இருப்பதாக நினைத்து பெருமைகொள்வது மிக வருத்தமான விஷயம். பெரிய கலாசார மாற்றம் வரும் போது இதெல்லாம் சேர்ந்து வருகிறது. அதனால்தான் எங்களைப் போன்றவர்கள் திரும்பத் திரும்ப எச்சரிக்கிறோம்.

மறுபடியும் இதுபோன்ற கேள்வி வர, இதை வைத்தே யாராவது பதில் சொல்லுங்களேன் என மஞ்சுளா ரமேஷ் சொல்ல,

எஸ். ஆர்.சி. கல்லூரி வரலாற்று விரிவுரையாளர் திருமதி விஜயா பதிலளித்தார் :

"நாம் பெண் எனும் கண்ணியத்தைக் காத்துக் கொள்ள வேண்டும். மற்றவர்கள் நமக்கு மதிப்பு, மரியாதை தரச் செய்ய வேண்டும். நம்மைப் பற்றி நாமே சரியாக மதிப்பீடும், நாம் செய்ய வேண்டிய அவசிய மானவை என்ன என்பதை பற்றியும் உணர்ந்து கொண்டோமென்றால் தடுமாற்றங்களே இருக்காது. உயர்ந்த இலட்சியத்தை எளிதாக எட்டலாம்" என்றார்.

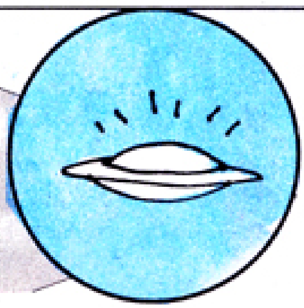
சுமதி :

"பெற்றோர்களுக்கு மகள் மீது எப்போதும் ஒரு சந்தேகக் கண். 'வெளியே போகாதே' என்பது, 'துருவித் துருவி எல்லா விஷயங்களையும் சந்தேகத்தோடேயே கேள்வி கேட்பது, இப்படி நிறைய... இதன் விளைவாக எனது தோழி ஒருத்தி தீ வைத்து தற்கொலையே செய்து கொண்டாள். பாவம் அவள். துளியும் வம்புக்குப் போகாதவள் தாயின் சுடு சொற்களால் காயமடைந்து இறந்தே விட்டாள். அப்போது அந்தத் தாயின் கதறல் எரிச்சலையே தந்தது."

இதற்குக் குறுக்கே ஒரு மாணவியும் பதில் சொன்னார் :

"அம்மா அப்பாவிடம் குழந்தைகளுக்கு நம்பிக்கையும், குழந்தை மீது பெற்றோருக்கு நம்பிக்கையும் வேண்டும். சில சமயங்களில் அநாவசிய பேச்சுக்கள் தேவையா என்பதை அனைத்துப் பெற்றோருமே கண்டிப்பதுண்டு. அதில் தவறேதும் இல்லை. அதைப் பெரிசுபடுத்தி கவலைப்பட வேண்டியதும் இல்லை. எக்ஸ்ட்ரீம் லெவலில் இப்படி ஒரு துயரமும் கோழைத்தனமே. குறிப்பாக தாயின் மீது ஆழ்ந்த அன்பிருந்தால் இந்த மாதிரி நடந்திருக்காது. மாறி வரும் காலத்தைப் புரிந்து கொண்டிருக்க வேண்டும்.

வெல்ல அப்பம்
செய்ய, தேங்காய்க்குப் பதில்,
தேங்காய்ப் பால் விட்டுச் செய்தால்,
ஸ்பான்ஞ் மாதிரி இருக்கும்.
- ஆர். பார்வதி



சாலையில் தேங்கியிருக்கும் நீரில் நடக்க வேண்டியதாகி விட்டதா? அலுவலகம்/வீட்டிற்கு வந்ததும், முதலில் கால் சுத்தமாகக் கழுவவும். நாய், எலி போன்றவற்றின் சிறுநீர் மழை நீரில் கலந்திருந்தால், 'இன்ஃபெக்ஷன்' ஆகிவிடும். வெளியே சென்று வந்ததும், காலையும் செருப்பையும் சுத்தமாகக் கழுவி, காயவைத்தல் மிகச் சிறந்தது!

– போரூர் ஆர். சீதா



ஆசிரியர் பதில் : "இந்தப் பெண் சொன்னது போல பெற்றோரின் உணர்ச்சிகளை சற்று உணர்ந்து மதித்தோமானால் இப்படிப்பட்ட துயரம் நடந்திருக்கவே அவசியமில்லை. அதோடு பெற்றோர்களும் தங்கள் குழந்தைகளிடம் நம்பிக்கை வைக்க வேண்டும். எதையும் அன்பாக சொன்னால் புரிந்து விடும். அதற்கு நேரம் ஒதுக்க வேண்டும். அதைவிட முக்கியம் தனக்கு எதுவும் இல்லை என்பதை குழந்தைகளுக்கு உணர்த்த வேண்டும். அதை விட்டு விட்டு பின்பு சுதறுவதில் அர்த்தமில்லை.

இளம் வயதினரும் தன் தாய் எதற்குச் சொல்கிறாள் என்பதைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். கொஞ்சம் அதிகமாகச் சொன்னால்தான் என்ன நீங்கள்தான் விட்டுக் கொடுத்துத்தான் போங்களேன். உங்களை இந்த வயது வரை வளர்க்க எத்தனை பாடுபட்டு இருப்பாள்? இந்த அளவிற்கு நீங்கள் விட்டுக் கொடுக்கக் கூடாதா என்ன?"

அலமேலு மங்கை :

"ஒரு பெண் பிறந்தது முதல் இறப்பது வரை தனக்காக வாழ்வதே இல்லை. முதலில் தந்தையின் கீழ் வாழ்ந்து தம்பிக்காகவோ, அண்ணனுக்காகவோ விட்டுத் தர ஆரம்பிக்கிறாள். பின்பு பெற்றோருக்காக. பிறகு கணவனின் கீழ் வாழ்கிறாள். பின்பு தனது குழந்தைகளுக்காக என்று பட்டியல் நீளுகிறதே? அவள் அவளாக அவளுக்காக எப்போது வாழுவாள்? அவளுக்கென்று தனியாக ஒன்றுமேயில்லையா?"

பதில் : "மிக நல்ல கேள்வி. பெண் என்பவள் மட்டுமல்ல எல்லோரும் எல்லோரையும் சார்ந்து எதற்காகவோ எதையோ விட்டுக் கொடுத்து வாழ்வது மனிதகுலம் அனைத்துக்குமே உண்டான பொது விஷயம். அதில் அதிக சதவீதம் பெண்ணுக்கு வருகிறது என்பதை மறுப்பதற்கில்லை.

வீடு என்று வரும் போது பெண் என்பவளோ ஆண் என்பவனோ தனித்தனி அல்ல. இரண்டும் சேர்ந்தால்தான் ஒன்று ஆக முடியும். அதற்காகச் சிலவற்றை கொடுக்கவும் எடுக்கவும் வேண்டியிருக்கிறது என்பதுதானே தவிர பெண்கள் தியாகச் சிலுவையில் அறையப்பட்டு விட்டார்கள் என்பதல்ல அர்த்தம். நாணல் வளைந்து கொடுக்கும்போது நீண்ட காலம் வாழ்கிறது. தென்னை வளையாமல் நிற்கும் போது புயலில் காணாமல் போய் விடுகிறது. இதைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

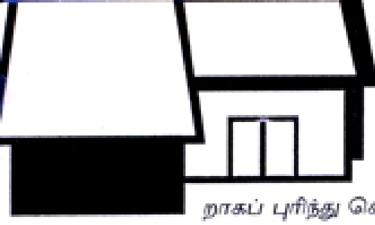
இப்போதெல்லாம் 'எனக்கு என்ன கிடைக்கும்?' 'நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?' என்கிற பேச்சுத்தான் அதிகமாக இருக்கிறது. 'நான்' என்பதை விட 'நாம்' எனச் சொல்லும் போதுதான் நல்லபடியாக வாழ முடியும்.

அதே சமயம் பெண் நன்றாகப் படிக்க வேண்டும், தன் திறமையை நிரூபிக்க வேண்டும் என்பதில் எல்லாம் சந்தேகமேயில்லை. கணவனிடம் அடிமையா வாழ வேண்டாமே! நாம் இருக்கிறபடி இருந்தால், அன்பால் அவர்களைக் கட்டலாம். அதே சமயம் நமக்கு இஷ்டமில்லாததை ஒரு பார்வையால், ஒரு பேச்சால் தடுத்து நிறுத்தும் திறனும் நமக்கு வேண்டும். எங்கே விட்டுக் கொடுக்க வேண்டும், எங்கே ஆதிக்கம் செலுத்த வேண்டும் என்பதை நம் முந்தைய தலைமுறை பாட்டிமார்கள் தெரிந்து வைத்திருந்தார்கள். இதுதான் இப்போது நீங்கள் படிக்கும் 'நிர்வாக இயல்', எம்.பி.ஏ. என்பது. அதைத்தான் தெரிந்து நடக்க வேண்டுமே தவிர, 'அடிமை', 'எனக்கு என்று முகம் இல்லையா?' எனப் புலம்புவதை எல்லாம் விட்டு விட வேண்டும்."

தொகுப்பு : **சுஜாதா**

படங்கள் : **ஜி. சுரேஷ்**


இரு கண்கள் சேர்ந்து
ஆனந்தா
ஒரு காட்சி காணும்
முகூர்த்த பட்டு
முன்னணி மில்களின்
சர்டிங் சூட்டிங்
அனைத்து
சேலை ரகங்கள்
அனைவருக்குமேற்ற
ரெடிமேட் ஆடைகள்
தரமானவை ! விலை குறைவானவை!!
மக்கள் போற்றும் மகத்தான ஜவுளி நிறுவனம்!
ஆனந்தா
சில்க்ஸ் பாரடைஸ்
N.S.B ரோடு. திருச்சி –2.

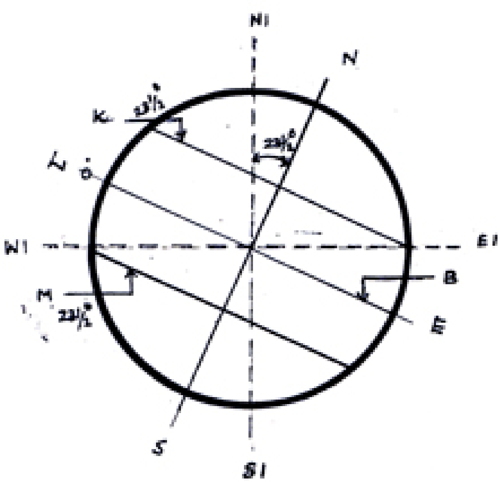


வாஸ்து எனும் பௌதியல்

பி.ஜே. ரவிராஜ்

முதலில் நாம் வாழும் உலகை நன்றாகப் புரிந்து கொண்டால் இதில் நாம் எப்படி வாழலாம் என்பதையும் தெளிவாகப் புரிந்து கொள்ளலாம். பூமியானது வான்வெளியில் தன்னைத்தானே சுற்றிக் கொண்டும், சூரியனையும் வலம் வருகின்றது என்பதனை நாம் அறிவோம். பூமி தன்னைத் தானே சுற்றிக் கொள்வதற்கு 24 மணி நேரமும், சூரியனை வலம் வருவதற்கு 365 நாட்களும் ஆகின்றது.

பூமியானது சூரியனின் ஈர்ப்பு விசையால் சற்று சாய்ந்த நிலையில் தன்னைத்தானே சுற்றிக் கொண்டும் அதே நிலையில் சூரியனை யும் வலம் வருகின்றது. பின்வரும் படங்களின் வாயிலாக விவரங்கள் அறியலாம் :



நாம் சாதாரணமாக பள்ளிகளில் உபயோகிக்கும் பூமி உருண்டையை (Globe) கவனித்தோமேயானால் திசைகளுடன் பல கோடுகள் செல்வதைக் காணலாம். படத்தில் காட்டியுள்ள N பூமியின் வடக்காகவும் E பூமியின் கிழக்காகவும், S பூமியின் தெற்காகவும், W பூமியின் மேற்காகவும் இருக்கின்றது. N1 என்பது சூரியனின் அச்சில் இருக்கின்ற வடக்கும் E1 கிழக்கு, S1 தெற்கு மற்றும் W1 சூரியன் மேற்காகவும் இருக்கின்றது. K என்பது பூமியின் கடக ரேகையாகவும், B என்பது பூமத்திய ரேகையாகவும், M என்பது மகர ரேகையாகவும் இருக்கின்றது.



பூமி தன் பாதையில் சூரியனை வலம் வரும் பொழுது சூரியன் கடக ரேகைக்கு நேராக ஆறுமாத காலம் இருக்கின்றது. இது டிசம்பர் 21 முதல் ஜூன் 21 வரை நடைபெறுகிறது. ஜூன் 22 முதல் டிசம்பர் 20-ந் தேதி வரை சூரியன் மகர ரேகையில் 6 மாத காலம் பிர வேசிக்கின்றது. நம் முன்னோர்கள் இந்த கடக ரேகையில் பிரவேசிக்கும் காலத்தை உத்ராயண காலம் என்றும், மகர ரேகையில் பிரவேசிக்கும் காலத்தை தட்சிணாயினம் என்றும் குறிப்பிட்டார்கள். சூரியன் பூமத்திய ரேகையை கடக்கும் செப்டெம்பர் 23-ந் தேதி பகலும், இரவும் சமமாக இருக்கும். மேலும் பூமி தன் பாதையில் சுற்றும் பொழுது உத்ராயண காலத்தில் மார்ச்சு 21-ந் தேதியும், தட்சிணாயின காலத்தில் செப்டெம்பர் 21-ந் தேதியும் சூரியனை நெருங்கி வருகின்றது.

சூரியன கடக ரேகையில் பிரவேசிக்கும் காலத்தில் சூரியன் சரியான கிழக்கு திக்கில் இருக்கும். இதை உத்ராயாண புண்ய காலம் என்று நம் முன்னோர்கள் அந்தக் காலங்களிலேயே வீட்டை கட்ட வேண்டும் என்று கூறினார்கள். நாம் நன்றாக கவனித்தோமேயானால் உத்ராயண காலங்களில் மனிதர்களின் உடல் நலம் அதிகம் பாதிக்கப்படாமலும், தட்சிணாயின காலத்தில் உடல்நலம் அதிகம் பாதிக்கப்பட்டும் இருப்பர். உத்ராயாண காலத்தில் மற்ற கிரஹங்களின் பலன்களும் பூமிக்கு அதிக அளவில் கிடைக்கின்றது. பூமியானது சற்று சாய்ந்த வடகிழக்காகவே தன் பாதையில் செல்வதால் சூரியன் மற்றும் பல கிரஹங்களின் நல்ல அதிர்வுகள் (Cosmic Energy) அனைத்தும் வடகிழக்கு திசை வழியாகவே பூமிக்குள் பிரவேசிக்கின்றது. ஆகவேதான் வடகிழக்கு திசையை நாம் மிகவும் முக்கியமாகவும், பவித்ரமாகவும் பாவிக்கின்றோம்.

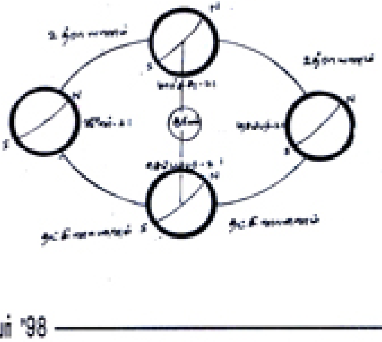
நாம் இந்த பூமி உருண்டையை (Globe) கவனித்தோமேயானால், அந்த உருண்டையில் அநேக கோடுகள் வடக்கிலிருந்து தெற்காக, நெடுகிலும், கிழக்கிலிருந்து மேற்காக குறுக்கிலும்

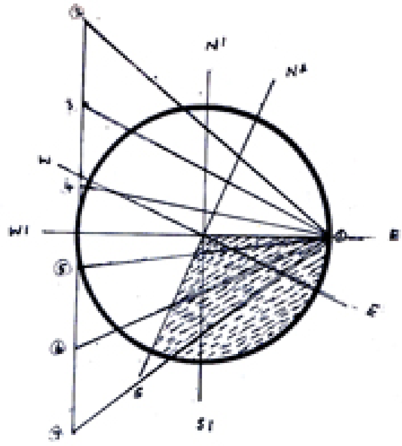
கோடுகள் செல்வதைக் காணலாம். இது கற்பனை கோடுகள் என்றாலும், இந்தக் கோடுகளைக் கொண்டு தான் நாம் வசிக்கும் இடங்களின் தூரங்களையும், காலங்களையும் அறிகின்றோம். இவைகள் கற்பனை கோடுகளாக நாம் நினைக்கின்றோம். உண்மையில் பூமியிலுள்ள காந்த சக்திகள் மற்ற கிரஹங்களின் சக்திகளை தன்பால் ஈர்த்துக் கொள்கின்றது. அப்படி இழுக்கப்படுகின்ற சக்தியானது, பூமியின் வடக்கு தெற்காகவும், கிழக்கு மேற்காகவும் செல்லும் கோடுகள் உருவாக்கும் சதுர வடிவமான இடங்களிலே நிரம்பி இருக்கின்றது. ஆகவே பூமியிலுள்ள சக்திகள் சதுர வடிவிலேயே இருக்கின்றது. இதனை ஆராய்ச்சியாளர்கள் கண்டு உணர்ந்திருக்கின்றனர். இப்படி உருவான இந்த சதுர சக்திகளுக்கு பூமியின் திசைகள் அப்படியே இருக்கின்றது. இந்த சக்திகளை ஞானத்தில் உணர்ந்த நம் ரிஷிகளும்; முனிவர்களும் நாம் கட்டுகின்ற கட்டுமானங்கள் அனைத்தும் சதுரமாகவோ, அல்லது செவ்வகமாகவோ இருக்க வேண்டும் என்று கூறினார்கள். இப்படி சதுரமாகவோ, செவ்வகமாகவோ இருக்கின்ற கட்டிடத்தில் வானத்தின் சக்திகள் அதிகமாக பிரதிபலிப்பதைக் காணலாம்.

நம் முன்னோர்கள் கட்டிய கோயில்கள், அரண்மனைகள், மாடமாளிகைகள், குளங்கள் வடிவமைத்த கிராமங்கள் அனைத்தும் சதுரமாகவே இருந்தன. நாம் வாழுகின்ற பூமி கோள வடிவில் இருந்தாலும் அதிலிருந்து வெளிப்படும் சக்திகள் அனைத்தும் சதுரமாகவே வெளிவருகின்றது. சதுரமாக வெளிவரும் சக்திகள், சதுரமாக கட்டப்படுகின்ற அல்லது நீண்ட சதுரமாக கட்டப்படுகின்ற கட்டுமானங்களில் சரியாக பிரதிபலித்து அந்த இடம் முழுவதும் தன் அதிர்வுகளால் வியாபித்து இருக்கின்றது.

நாம் காணுகின்ற நான்கு திசைகளைத் தவிர இன்னும் நான்கு திசைகள் இருப்பதை நாம் அறிவோம்.

NE என்கின்ற வடகிழக்கு திசை என்றும் இதில் நல்ல அதிர்வுகள் பூமிக்குள் பிரவேசிப்ப





தால் இந்த மூலையை ஈசான்ய மூலை என்றும் குறிப்பிட்டார்கள். பின்பு தென் கிழக்கு திசையை அக்னி மூலை என்று குறிப்பிட்டார்கள். தென்கிழக்கு மூலையை ஏன் அக்னி மூலை என்று குறிப்பிட்டார்கள் என்பதனை இங்குள்ள படத்தின் வாயிலாக அறியலாம்.

சூரியனின் ஒளிக்கதிர்கள் பூமியின் மேல் கிழக்கில் இருந்து பாய்கின்ற பொழுது அதன் வெப்பம் அதிகம் நிறைந்த ஒளிக்கதிர்கள் பூமியின் திசையான தென் கிழக்கிலேயே மிக மிக அதிகமாக தன் அதிர்வுகளை தருகின்றது. அது மாத்திரமல்லாமல் சூரியன் மேற்கில் வருகின்ற பொழுதும் கூட அதன் கதிர் வீச்சு தென் கிழக்கிலேயே அதிகமாக பிரதிபலிக்கின்றது. அன்று நம் ஞானிகள் கண்டறிந்த உண்மையை இன்றைய ஆராய்ச்சியாளர்கள் உறுதிப்படுத்துகின்றனர்.

இம்மாதிரி வெப்பம் நிறைந்த பகுதியில் சமையல் கூடங்களை அமைக்கின்றபொழுது நம்மால் விரைவில் அதிக உஷ்ணத்தில் சமையல்களை முடிக்க முடிகின்றது. இம்மாதிரியான சமையல் அறைகளில் பெண்கள் அதிக விரைவில் சமையலை குறைந்த நேரத்திலேயே முடித்து விடுகின்றனர். மேலும் இந்த இடங்களில் சமையல் அறையை தவிர படுக்கை அறைகளை அமைக்கக் கூடாது. இந்த அறையின் உஷ்ண மிகுதியால் பெண்களுக்கு அதிக உதிரப்போக்கு ஏற்பட்டு இல்லற வாழ்வில் வெறுப்பு அதிகமாகி கணவனை வெறுக்கும் நிலைக்கு வந்து அது விவகாரத்தில் முடிகின்றது. இதன் வாயிலாக நம்முடைய சாஸ்திரம் முழுமையான விஞ்ஞானத்தைக் கொண்டிருக்கின்றது என்பதனை அறியலாம். மேலும் விவரங்களை அடுத்த இதழ்களில் காணலாம். வாஸ்து சம்பந்தமான ஆலோசனைகள் பெற கோவையில் 579031 லும் என்னுடன் தொடர்பு கொள்ளலாம்.

(தொடரும்)



சோயா ஸட்

சோயாவை
அடிப்படையாகக்
கொண்டு தயாரிக்கப்படும்
உணவுக் குறிப்புகளில்
சிறந்தவற்றிற்கு சக்தி சோயா
பைட் நிறுவனம் ரூ. 1000/- பரிசாக
அளித்து வருகிறது. அந்த வகையில்
இம்மாதம் பரிசு பெறும் சிறந்த சமையல்
குறிப்பு–

முதல் பரிசு ரூ. 1000/- பெறும் சமையல் குறிப்பு :-

சோயா வெஜ் ஸூப் வித் ஸ்பினாச் டிப்



தேவை ஸூப்புக்கு :

சோயா பைட் – 1 கப்,
வெஜிடபிள் ஸ்டாக் – 2 கப்,
டொமாடோ ஃப்யூரி (விழுது) – ½ கப்,
மிளகாய் இஞ்சி விழுது – 1 டீஸ்பூன்,
மிளகுப் பொடி – 1 டீஸ்பூன்,
சர்க்கரை – 2 டீஸ்பூன்,
பூண்டு விழுது – 1 டீஸ்பூன்,
உப்பு – தேவைக்கேற்ப.

ஸ்பினாச் டிப் செய்வதற்கு :

நல்ல பொடியாக நறுக்கிய வெந்தயக் கீரை – 1 கப்,
கடலை மாவு – 2 கப்,
சோயா மாவு – 1 கப்,
பச்சை மிளகாய் (பொடியாக நறுக்கி) – 2,
சர்க்கரை – 1 டீஸ்பூன்,
உப்பு – தேவைக்கேற்ப,
எண்ணெய் – பொரிக்க.



ஸூப் செய்முறை :

சோயாவை நன்கு ஊறவைத்து 2 கப் நீர் விட்டு குக்கரில் வேகவைத்துக் கொள்ளவும்.

ஆறியதும் நன்றாக கசக்கிப் பிழிந்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

விஜிடபிள் ஸ்டிக் என்பது எல்லாவித வெஜிடபிள்கள் பீன்ஸ், காரட், காலிபிளவர்,

கிழங்கு முதலியவைகளை நறுக்கி நீர் விட்டு குக்கரில் வேகவைத்து நீர் எடுப்பதுதான். இது 2 வேலையும் ஒரு தடவை குக்கரில் வைத்து முடித்துக் கொள்ளுங்கள். இப்பொழுது ஒரு பெரிய பாத்திரத்தில் சோயா ஸ்டாக், வெஜ் ஸ்டாக் இரண்டையும் கலந்து மேற்கூறிய உப்பு, மிளகு, இஞ்சி, பூண்டு, சர்க்கரை, தக்காளி ப்யூரி போட்டு நன்றாக 10 – 15 நிமிடங்கள் கொதிக்க வேண்டும். (பூண்டு பிடிக்காதவர்கள் விழுதைப் போட வேண்டாம்.)

இது கொதிக்கும்போதே நாம் டிப் செய்து விடலாம். 'டிப்'புக்குச் சொன்ன எல்லாவற்றையும் நன்றாகக் கலந்து சிட்டிகை சோடா போட்டு நீர் விட்டு கட்டியாகக் கலந்து கொள்ளவும்.

காஸில் எண்ணெய் காயவைத்து சிறிய உருண்டைகளாக போட்டு சிவக்க வறுத்து எடுக்கவும். இப்பொழுது ஸ்பினாச் டிப் ரெடி.

இதைக் கொதிக்கும் 'சூப்'பில் போட்டு காஸை அணைத்து பௌலில் விட்டுச் சாப்பிடலாம். அழகாக மின்ட் இலை அல்லது லைம் ரின்ட் வைக்கலாம்.

இது ஒரு முழு ஆகாரம். இதைப் பெரிய பௌல்களில் விட்டு எல்லோருக்கும் கொடுக்கலாம்.

இதை பார்ட்டியில் செய்வதானால் சீஸ் துருவி மேலே போட்டுக் கொடுத்தால் நன்றாக இருக்கும்.

– இந்திரா கணபதி, மும்பை.

ஆறுதல் பரிசு

சோயா பைட் ரோல்ஸ்

தேவையான பொருட்கள் :

சோயா பைட் – 1 கப்,
வெள்ளைக் கடலை – ½ கப்,
பொட்டுக் கடலை – ½ கப்,
வெங்காயம் (பொடியாக நறுக்கியது) – 1½ கப்,
குடமிளகாய் (பொடியாக நறுக்கியது) – ½ கப்,
கொத்துமல்லி தழை (பொடியாக நறுக்கியது) – ½ கப்,
தனியாத் தூள், சீரகத் தூள், மிளகுத் தூள், மிளகாய்த் தூள் ஆகியவை தனித்தனியாக 1 டீஸ்பூன்,
சமையல் சோடா – 1 சிட்டிகை,
சர்க்கரை – ½ டீஸ்பூன்,


உங்கள் செல்வ மகளின்
நல்வாழ்வில்
எங்களுக்கும் பங்குண்டு.
மங்கல நாதம் ஒலித்திட, மாலை சூடி
மணக்கோலத்தில் செல்வ மகளை
நினைத்துப் பார்க்கும் உங்கள்
கனவு நனவாகிட
KVB யின்
திருமகள்
திருமணத்
திட்டம்

உப்பு – தேவைக்கேற்ப,
எண்ணெய் – பொரித்தெடுக்க தேவையானளவு

ரோல்ஸ் உடன் பரிமாறும் சாஸ் :
தேவையானவை :
தக்காளிப் பழச் சத்து – 1½ கப்,
இஞ்சி, பூண்டு விழுது – ½ கப்,
வெல்லம் (பொடித்தது) – 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
மிளகாய்த் தூள் – 1 டீஸ்பூன்,
உப்பு – தேவைக்கேற்ப.

குறிப்பு : பூண்டு வாசனை பிடிக்காதவர்கள், தக்காளி பழச் சத்து எடுப்பதற்காக தக்காளியை மிக்ஸியில் சேர்க்கும் சமயம், இஞ்சியையும் அதனுடன் சேர்த்து அரைத்துக் கொள்ளலாம்.

செய்முறை :
சோயா பைட்டையும், வெள்ளைக் கடலையையும் முதல் நாள் இரவே தனித்தனியாக ஊறப் போடவும். ஊறவைத்ததை ஒன்றாகவே குக்கரில் இட்டு லேசாக உப்புத் தூவி வேகவைக்கவும். வேகவைத்ததுடன் உப்பு, சர்க்கரை, பொட்டுக் கடலை சேர்த்து மிக்ஸியில் அரைத்தெடுக்கவும். அரைத்த கலவையில் சமையல் சோடா, பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம், குடமிளகாய், மல்லித் தழை ஆகியவற்றைச் சேர்த்து நன்கு கலக்கவும். பின் கடைசியாக மிளகாய்த் தூள், சீரகத் தூள், தனியாத் தூள், மிளகுத் தூள் ஆகியவற்றைச் சேர்த்து நன்கு கலக்கவும். இப்பொழுது கெட்டியான மாவு பதத்தில் இருக்கும். இதை முதலில் உருண்டைகளாகப் பிடித்துக் கொள்ளவும். பின் வாணலியில் எண்ணெய் காய்ந்ததும், ஒரு பால் கவரில் எண்ணெய் தடவி, ஒவ்வொரு உருண்டைகளையும், நீட்ட வடிவில் ரோல் செய்து கொண்டு, எண்ணெயில் போட்டுப் பொரித்தெடுக்கவும். (அவரவர் விருப்பத்திற்கேற்ப ரோல்லை சிறியதாகவோ அல்லது பெரியதாகவோ செய்து கொள்ளலாம்.)

பரிசுக்குரிய குறிப்புகளைத் தேர்ந்தெடுத்தவர் – சாந்தா இராமானுஜம்

இதற்குத் தொட்டுக் கொள்ள சாஸ் செய்யும் முறை :
தேவையான அனைத்துப் பொருட்களையும் ஒன்றாக சேர்த்து, மிதமான தீயில் 10 நிமிடங்கள் வரை கொதிக்க வைக்கவும்.
சோயாபைட் ரோல்ஸ் உடன் சூடாக பரிமாறவும். குழந்தைகள் விரும்பிச் சாப்பிடுவார்கள்.

– தாரா மணிவண்ணன்,
கோவை – 18.



பெண்களில் பலர் வருமானத்திற்காகவும் பொழுதுபோக்கிற்காகவும், புடவை வியாபாரம் செய்கின்றனர். இன்ஸ்டால்மெண்ட் என்ற பெயரில் வரும் வாடிக்கையாளர்கள் சில நேரம் தவறான பெயர், முகவரியைத் தருவதுண்டு. அப்படி என் தோழி ஏமாந்து போய் அலைச்சல், மனசோர்வு உண்டாகி வெறுத்துப் போய் தன்னம்பிக்கையையே தொலைத்து விட்டாள். ஆதலால் சகோதரிகள் முன்பின் தெரியாத நபர்களுக்குக் கொடுத்துவிட்டு இதுபோல் ஏமாந்து போகாதீர்கள். சாமர்த்தியம் இருந்தால் மட்டும் போதாது. சமயோசித சிந்தனையும் தேவை.

— கி.மஞ்சு



உயிரின் பயணம்

வியந்து கொண்டே; பிரமித்துக் கொண்டே

விந்தணு (Sperm) கருமுட்டை யைச் (Egg) சேருவது சினைக்குழா யில் நடைபெறுகிறது என்று தெரிந்து கொண்டோம். இந்த நிகழ்ச்சி நடைபெற கருமுட்டை கருவணுவகத்தில் இருந்து வெளிப்பட்டு, சிறிது தூரம் (5-7செ.மீ.) நகர்ந்து சினைக் குழாயில் சுகமான இடத்தில் வந்து நிலைக்கிறது. இதற்கு உயிருடன் இருக்கத் தேவையான உணவை சினைக்குழாயில் உள்ள திரவம். கருமுட்டையை சுற்றியுள்ள செதில்கள் எல்லாம் சேர்ந்து அளித்துக் கொண்டிருக்கும். இதன் மூலம் ஆறு மணி நேரம் சினைப்படக்கூடிய தன்மையை நிலைநாட்டி வைத்துக் கொள்கிறது.

ஆணின் விந்தணு மிக மிக நீளமான பாதையைக் கடக்க வேண்டியுள்ளது. விந்தணு வகத்தில் (Testis) இருந்து அடி வயிறு வழியே சிறுநீர்ப் பாதையை அடைய சுமார் 20 - 25 செ.மீ. நகர்கிறது. பிறகு ஜனனப் பாதை, கருப்பை, சினைக்குழாய் (Vagina, Uterus, Fallopian Tube) வழியாகக் கடக்க இன்னும் 25 செ.மீ., நகர்கிறது. எனவே கருமுட்டையை விட சுமார் 20 மடங்கு அளவில் சிறியதான விந்தணு

(Egg 100 - 120 Microns Size)
Sperm 3 - 5 Microns Size)

கருமுட்டையை விட 10 மடங்கு அதிகமான தூரம் கடந்து கருமுட்டையை அடைய வேண்டியுள்ளது. இந்தப் பாதை நீளமானது மட்டுமல்ல, கடின மானதும், அடிக்கடி மாறுபட்ட தட்பவெப்ப நிலையையும் கொண்டுள்ளது.

எவை எப்படி இருப்பினும் விந்தணு சீராக செயல்பட்டு கரு முட்டையை சேர்கிறது. பெண் குழந்தையையோ ஆண் குழந்தையையோ உருவாக்குகிறது.

பெண் குழந்தையைப் பெற்றால், தாயை குற்ற உணர்வுள்ளாக்கும் சூழ்நிலையில், குழந்தை பெண்ணா! ஆணா! என்பதை நிர்ணயிப்பதும் ஆணின் விந்தணுவே என்பதை எப்படி எப்படி யெல்லாம் புரியும்படி எடுத்துச் சொன்னாலும், "டாக்டர்! இன்னொரு பெண் குழந்தையை எனது வீட்டில் பார்க்க நான் விரும்பவில்லை" என்று, 3-வது குழந்தையும் பெண் என்று தெரிந்து கொண்ட ஒரு தொழிலதிபர் என்னுடைய மருத்துவமனையில் கறாராகக் கூறியபோது, நான் அதிர்ந்து போனேன்.

"இதற்குக் காரணம் நீங்கள் தான் என உங்களுக்குத் தெரியு மல்லவா?" என்றபோது,

"திறமையுள்ள பெண் சரியாகத் தேர்ந்தெடுத்து ஆண் குழந்தையை பெறுவாள்" என்று கோபமாகக் கூறினார்!

இந்த எண்ணம் எல்லோர்



டாக்டர் ஜெயம் கண்ணன்



சில ஃபிளாட்ஸ்களில் எக்ஸாஸ்டு ஃபேன் வைப்பதற்கு சுவரில் வட்டமாக ஓட்டை வைத்திருப்பார்கள். ஃபேன் இல்லை என்றால் எலி இரவில் உள்ளே வந்து தொந்தரவு கொடுக்கும். மாவுசலிக்கும் சல்லடை அல்லது பழைய காலத்து உளுந்து சலிக்கும் சல்லடையை அங்கு பொருத்தி விட்டால், பூச்சி, பொட்டு உள்ளே அண்டாது.

– வஸந்தா ராமூர்த்தி

மனதிலும் பரவலாக இருக்கிறது.

"திருவின் கருக்குழி தேடிப் புகுந்(து) அங்(கு)
உருவம் இரண்டாக ஓடி விழுந்ததே..."
என்று திருமூலரும் எழுதியுள்ளார்.

விந்தணு, "உருவம் இரண்டாக ஓடி விழுந்ததே" என்ற வாக்கியத்தில் இந்த சமுதாயத்தின் கேள்வியான குழந்தை ஆண், பெண் என்பதை யார் நிர்ணயிக்கிறார்கள் என்பதனை அழகாக ஆணித்தரமாக விளக்கப்பட்டுள்ளது.

கருமுட்டையில் இருப்பது 22 பொது +1 'X' க்ரோமோஸம்

விந்தணுவில் இருப்பது

22 பொது + 1 'X' (பெண் குழந்தை உருவாக்கும் விந்தணு) அல்லது

22 பொது + 1 'Y' (ஆண் குழந்தை உருவாக்கும் விந்தணு)

வெளியாகும் விந்தணுக்கள் சமபங்கில் அல்லது சிறிது வித்தியாசமாகவோ உதாரணமாக 45%/55% அல்லது 62%/48% இருக்கலாம். ஆண் குழந்தையை உருவாக்கும் அணுக்கள் சற்றே வேகமாக நீந்தக்கூடியவை. பெண் குழந் தையை உருவாக்கும் அணுக்கள் நிறுத்தி நிதானமாக நீந்தக்கூடியவை.

ஜனனப் பாதையினைக் கடக்க ஆண் குழந்தை விந்தணு வெகு வேகமாகச் சென்று கருமுட்டையை அடைய முயற்சிக்கிறது. பெண் குழந்தை அணு நிறுத்தி நிதானமாக சீராகச் செல்கிறது. "Slow and Steady wins the race" என்ற பழமொழிக்கேற்ப, எந்த ஒரு மாறுபட்ட சூழ்நிலையையும் தாங்கிக் கொண்டு செல்லும் தன்மை இருப்பதால், சில சமயம் சிலருக்கு அடுத்தடுத்து பெண் குழந்தைகள் பிறக்கின்றன. இந்த மாறுபட்ட சூழ்நிலை என்ன? என்பதைக் கண்டுபிடிக்கும் ஆராய்ச்சிகள் இன்னும் தொடர்கின்றன.

சில கண்டுபிடிக்கப்பட்ட காரணங்கள் :

1. அதிக அளவில் பெண் குழந்தை விந்தணுவை உருவாக்கும் ஆண்.

2. இந்திரியத்தின் (semen) Alkali (படிகாரம்) குறைவு

3. இந்திரியத்தில் அதிக அளவில் விந்தணு இல்லாத திசுக்கள் இருப்பது (Excess of Nonsperm cell)

4. ஜனனப் பாதையில் உள்ள சுரப்பிகளிலிருந்து வரும் நீரின் அமிலத்தன்மை அதிகரிப்பு.

இன்றும் ஆராய்ச்சி நிலையிலேயே இருக்கும் ஒரு விளக்கம் – இடது கருவணுவகத்தில் (ovary) சினை முட்டை உருவானால் பெண் குழந்தை?? வலது பக்கம் உருவானால் ஆண் குழந்தை?

இந்த ஆராய்ச்சிகள் இன்னும் தொடரும் நிலையில் திருமூலர் அன்றே கூறியது :

1. "ஆண்மிகில் ஆணாகும், பெண்மிகிற் பெண்ணாகும்"

2. "குழவியும் ஆணாம் வலத்தது வாகில்
குழவியும் பெண்ணாம் இடத்தது வாகில்"

அடுத்த நூற்றாண்டை நோக்கிச் செல்லும் நாம் வேண்டிய குழந்தைகளை உருவாக்கும் விந்தணுவை கண்டுபிடிக்கும் ஆராய்ச்சியை பல காலமாகவே செய்து வருகிறோம். உலக அளவில் எந்த நாட்டிலும் இதற்கு உரிமை வழங்கப்படவில்லை. இந்த ஆராய்ச்சினைப் பற்றிய வெற்றியை அறிவித்த இரு விஞ்ஞானிகளை சிங்கப்பூர் உடனே சிறையிலடைத்தது. மற்ற நாடுகளும் விழித்துக் கொண்டு கடுமையாக எச்சரிக்கைகளைக் கொடுத்துள்ளது. நமது நாட்டிலும் "ஸ்கேன்" மூலமாகவோ அல்லது வேறு முறைகளிலோ என்ன குழந்தை என்று கண்டுபிடித்துச் சொல்வது சட்டவிரோதமான செயலாகும். சோதனைக் குழாய் முறையில் குழந்தை உருவாக்கும் போது நல்ல விந்தணுக் களை சேகரிக்கும் முயற்சிகளைத் தொடர்வதால், ஆண்/பெண் குழந்தைகளுக்கான விந்தணுவைப் பிரிக்கும் வழியும் ஏற்பட்டது.

1. Swim up முறை
2. Percoll முறை
3. Glass Wool Seperation முறை

போன்றவைகளால் இந்தப் பிரிவினையை ஓரளவு செய்யவும் முடிகிறது.

சில குடும்பத்தில் தொடர்ந்து, சில

பரம்பரை நோய்கள் ஆணிற்கோ, பெண்ணிற்கோ ஏற்படலாம். உதாரணம் : இதயத்தில் Factor VIII குறைவாக இருந்தால் ஆணிற்கு பல் பிடுங்கினால் கூட நான்கு பாட்டில் இரத்தம் தேவை. ஏனெனில் சிறிய காயத்தில் கூட இரத்தப் போக்கு நிற்க வெகு நேரம் பிடிக்கும். அதே குடும்பத்து பெண்ணிற்கு அந்த பரம்பரை ஜீன்ஸ் இருந்தாலும் அது வியாதியாக வெளிப்படுவதில்லை.

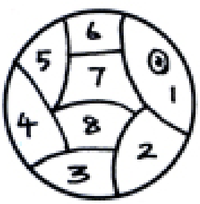
"Males Manifest The Disease,"
Females Carries the genes only

இந்த மாதிரியான நோய்கள் உள்ள குடும் பத்தில், வியாதியினைத் தடுக்க செயற்கை கருத் தரிப்பு முறையில் கரு உருவாக்கிய உடனேயே ஜீன்ஸ் பரிசோதனை செய்யப்படுகிறது. (Pre Implantation Genetic Diagnosis) அப்போது ஆண் - பெண் எனக் காணப்படுகிறது. இதன் மூலம் பரம்பரை நோய்களைத் தடுக்கும், ஆக்க வேலைகளுக்கு மட்டும் உலகளவில் அனுமதி வழங்கப்பட்டு உள்ளது.

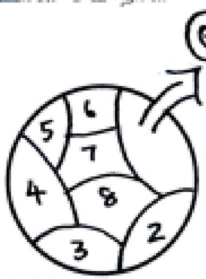
எனவே ஆணா! பெண்ணா! என்பதினை முடிவு செய்வது ஆண் வித்தணுவே. எனினும் வளர்கின்றது எப்படிப்பட்ட குழந்தை என்பதைக் கடவுள் மட்டுமே அறிவார். பெற்றோரின் தன்மையை யொத்தே குழந்தை பிறக்கும் என்று திருமூலரும் கூறியுள்ளார்.

பரம்பரை நோய் தடுக்கச் செய்யப்படும் பரிசோதனை சினை உண்டான 3-ம் நாள் செய்யப்படுகிறது.

முதல் முறை



• 3 நாள் கரு

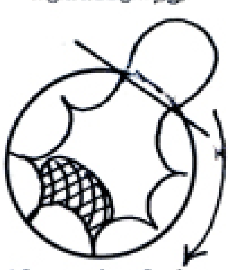


• 1 செல் மட்டும் எடுக்கப்படுகிறது.

இரண்டாம் முறை



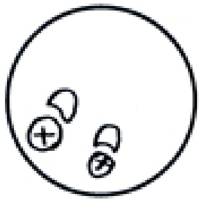
• வளரும் கரு (Inner cell mass day 5)



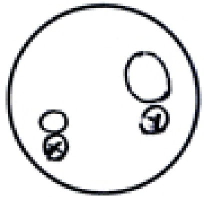
• பரிசோனைக்கு வெட்டி எடுக்கப்பட்ட பகுதி

வளரும் கரு (Inner cell Mass)

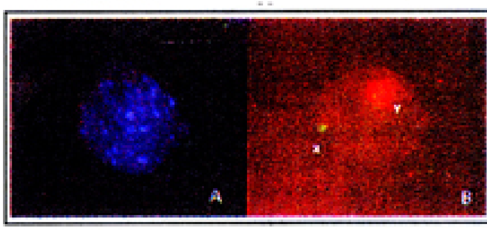
இந்த முறைகளில் எடுக்கப்பட்ட பிறகு பரிசோதிக்க பல முறைகள் உள்ளன. ஆனால் "Fish" என்கிற முறையும் PCR என்கிற முறையும் அதிகமாக உபயோகத்தில் உள்ளன. இந்த முறையில் கண்டுபிடிக்கப்படும் "பெண் குழந்தையின் "எக்ஸ்" க்ரோமஸம் இரண்டும் ஒரே அளவில் தெரியும். ஆண் குழந்தையின் "எக்ஸ்", "வொய்" (X,Y) "X" சிறிதாகவும் 'Y' பெரிதாகவும் தெரியும்.



• பெண்ணின் XX Chromosome



• ஆணின் XY Chromosome



• Fish முறையில் கண்டு பிடிக்கப்பட்ட ஆண் XY

இவை எல்லாம் சோதனைக் குழாயில் உருவாக்கும் குழந்தையில் மட்டுமே செய்யப்படும். தானாகவே சினைக் குழாயில் உருவாகும் குழந்தையினை பரிசோதிக்கும் முயற்சிகளும் தொடர்கின்றன.

மோரில் ஊறவைத்த வாழைப் பூவை சிறிது நெய் சேர்த்து வதக்கி துவையல் செய்ய 'சிட்'டாக பறந்து விட்டது. வாழைப்பூ கறியைவிட துவையல் சூப்பர்.

– ராஜீ குருஸ்வாமி



வீட்டுக்குள் தோட்டம்...

தோட்டக்கலை நிபுணர்
தண்மதி திருவேங்கடம்

தென்னை ஸ்பெஷல்

எனக்கு வரும் கடிதங்களில் அடிக்கடி அடிபடும் ஒரு மரத்தின் பெயர் தென்னை. அநேகமாக எல்லார் வீட்டிலும் தென்னை இருக்கிறது. எல்லோரும் சமையலுக்கு தேங்காயைப் பயன்படுத்துகிறோம். நம் எல்லோருக்கும் பரிச்சயமான தென்னையைப் பற்றி இந்த மாதம் பேசலாம்.

தென்னை ஒரு முக்கியமான எண்ணெய்ப் பயிர். இது பிலிப்பைன்ஸ், இந்தோனேஷியா, இந்தியா, இலங்கை, தாய்லாந்து, மலேசியா போன்ற நாடுகளில் அதிகம் விளைகிறது. தேங்காய் உற்பத்தியில் உலகளவில் இந்தியா மூன்றாவது இடம் வகிக்கிறது. இந்தியாவில் பார்த்தோமானால் கேரளா, தமிழ்நாடு, கர்னாடகா, ஆந்திரா ஆகிய மாநிலங்கள் முன்னணியில் நிற்கின்றன. அதிலும், மொத்த தேங்காய் உற்பத்தியில் பாதிக்கும் மேல் கேரளா மாநிலத்திலிருந்து மட்டுமே வருகிறது.

தென்னை மரத்தினால் நமக்குக் கிடைக்கும் நன்மைகள் எத்தனை என்று தெரியுமா?

1. தென்னையிலிருந்து கிடைக்கும் இளநீர் மருத்துவப் பயன்கள் கொண்டது. இதய நோயாளிகளுக்கு, டயபடீஸ் நோயாளிகளுக்கு உகந்தது. வாந்தி பேதியால் உடல் நீர் அதிகம் இழந்தவர்களுக்குக் கொடுக்கக் கூடியது. சிறுநீரகத்துக்கு நல்ல ரத்த ஓட்டத்தைக் கொடுக்கக் கூடியது. இவை மட்டுமல்லாது, இளநீர் ஒரு நல்ல soft drink!

2. தேங்காயில் உள்ளே இருக்கும் பருப்பை சட்னி, குருமா, கறி மற்றும் இனிப்பு வகைகள் செய்வதற்குப் பயன்படுத்துகிறோம்.

3. காய்ந்த கொப்பறையிலிருந்து எண்ணெய் எடுக்கிறோம். பர்ஃபி, லாடு போன்ற இனிப்பு வகைகள் செய்ய மற்றும் கேக்குகளின் மேல் அலங்காரம் செய்யப் பயன்படுத்துகிறோம்.

4. தென்னையிலிருந்து தேங்காய் கேக், வெல்லம் கிடைக்கிறது.

5. தேங்காய் நாரைக் கொண்டு கயிறுகள் கார்ப்பெட்டுகள் செய்கிறோம்.

6. தென்னை மரத்தை வெட்டி வாரைகளாக்கி வீடு கட்டப் பயன்படுத்துகிறோம்.

7. தென்னங்கீற்றை ஓலையாகப் பின்னி குடிசை வேய்கிறோம்.

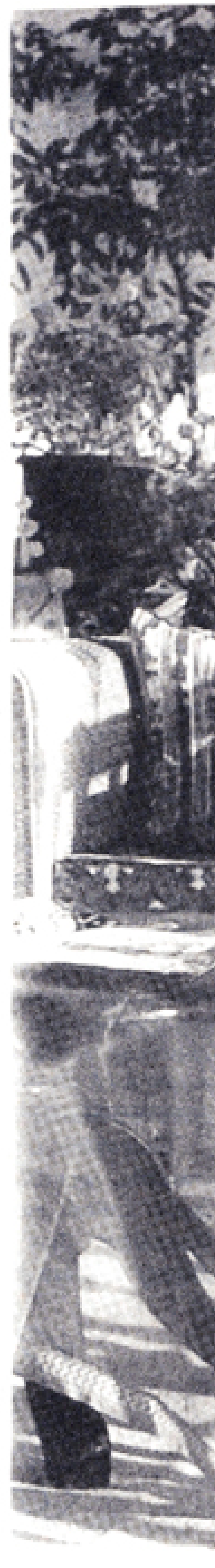
8. இலைகளில் இருந்து துடைப்பம் செய்கிறோம்.

9. மீதமான இலை கழிவுகளை மட்கச் செய்து எருவாக்குகிறோம்.

10. தென்னம் பாளைகளை எரித்து வெந்நீர் போடுகிறோம், சமைக்கிறோம்.

11. நார்க்கழிவை எருவாக, மண்ணைப் பதப்படுத்தும் கண்டிஷனராகப் பயன்படுத்துகிறோம்.

12. தேங்காய் மூடியை (பருப்பைத் துருவியபின்) எரிபொருளாகப் பயன்படுத்துகிறோம். சித்திர



வேலைபாடுகள் செய்து கலை நயமிக்கப் பொருட்களாக விற்கிறோம்.

13. தேங்காய் எண்ணெயினால் சமைக் கிறோம். மருத்துவத்திற்கும் பயன்படுத்து கிறோம் – காயங்களுக்குத் தடவ, சருமத்தைப் பாதுகாக்க.

'அம்மாடியோவ்' என்றுச் சொல்லத் தோன்றுகிறதல்லவா? அதனால்தான் தென் னையை 'கற்பக விருஷம்' என்றழைக்கிறார்கள்.

ஆமாம், தென்னை எந்த க்ளைமேட்டில் வளரும்? தென்னை ஒரு வெயில் விரும்பி. 27 - 32° C டிகிரியை சர்வசாதாரணமாக தொடும் பகுதிகளில் தென்னை உற்சாகமாக வளருகிறது. மேலும் செம்மண், களிமண், கரிசல் மண் என்று எல்லாவகை மண்ணிலும் வளரக் கூடி யது. என்றாலும் நீர்ப்பாசனம் உள்ள வளமான வண்டல் மண்ணில் நன்றாக செழித்து வளரு கிறது. உங்கள் வீட்டு மண் எப்படிப்பட்டதாக இருப்பினும் நிறைய தோட்ட எருவைப் போட்டு வளமானதாக்கிக் கொள்ளுங்கள்.

தென்னையை எப்படி நடுவது? 2.5 X 3 அடி குழிகள் வெட்டி அவற்றை ஒரு மாதம் ஆற விட்டு பின்னர் நடுவது சிறந்தது. ஆனால் இந்த அவசர யுகத்தில் இப்படிப் பொறுமையாகப் பார்த்துப் பார்த்து யாரும் செய்வதில்லை. அப் போதே குழி வெட்டி அப்போதே நட்டு விடு கிறோம். குழியில் முதலில் ½ அடிக்கு மணல் நிரப்பி, பின் தென்னங்கன்றை வைத்து பின் அதைச் சுற்றி மண் நிரப்ப வேண்டும். குழி வெட்டி எடுத்த தோட்ட மண், எரு இரண்டும் சரிக்குச் சரியாக இருக்குமாறு கலந்து நிரப்பி கெட்டிப்படுத்துங்கள்.

தென்னைக்கு எவ்வளவு உரமிடுவது, எப்படி குழி தோண்டி இடுவது என்று முன்பே ஒரு இதழில் படம் வரைந்து விளக்கியிருந்தேன். அதன்படி உரமிடுங்கள். ஒரு வருஷத்துக்கான உரத்தை (3 வயசுக்கு மேலான மரம் என்றால் பொதுவாக 1 கிலோ யூரியா, 2 கிலோ சூப்பர் பாஸ்பேட், 2 கிலோ பொட்டாஷ்) இரண் டாகப் பிரித்து பிப். – மார்ச்சில் ஒரு முறையும் ஆக. – செப்டம்பரில் ஒருமுறையும் கொடுப்பது நல்லது. வாரம் ஒருமுறை நீர்ப்பாய்ச்சுங்கள். மழைக்காலமென்றால் 10 நாட்களுக்கொரு முறை போதும்.

3 - 4 வருடங்களான பின் குட்டை ரக மரங்கள் பூ விடுகின்றன. பழைய கால நெட்டை ரகமென்றால் 6 - 8 வருடங்களுக்குப் பின் பூ விடுகின்றன. மகரந்தச் சேர்க்கை முடிந்து பூக்கள் காய்களாக மாற 11 - 12 மாதங் கள் ஆகின்றன தெரியுமா? பொதுவாக வருடத் திற்கு 6 - 8 குலைகள் தோன்றுகின்றன. குலைக்கு 10 - 15 காய்கள் தங்குகின்றன.

நாம் எதிர்பார்த்த அளவு காய்கள் காய்ப்ப தில்லை என்பது பலாது குறைபாடு. இப்படி காய்கள் சரிவர பிடிக்காமல் இருப்பதற்குப் பல காரணங்கள் உள்ளன.

1. தென்னை ரகத்தைப் பொறுத்து காய்கள் குறையலாம்.

2. மழை, வெயில், காற்று என்று சீதோஷ் ணத்தைப் பொறுத்து காய்ப்பு மாறுபடலாம்.

3. மண் வள வேறுபாட்டால் காய்கள் குறையலாம்.

4. நீர்ப்பாய்ச்சுதல், உர மிடுதல் போன்றவற் றில் உள்ள குறைகளால் காய்ப்பு குறையலாம்.

5. பூச்சிகள் மற்றும் நோய்களினால் அவதிப் பட்டு காய்ப்புக் குறையலாம்.

இவற்றை விரிவாக அடுத்த இதழில் பார்க்க லாம்.

யாருக்காவது ஆலோசனை கூறும் போது, உதவி செய்யும் நோக்கத்தோடு சொல்; திருப்தி செய்யும் நோக்கத்தோடு சொல்லாதே.

— ஸோலோன்

பிளாஸ்கில் பால், காப்பி, டீ ஊற்றிவைப் பதைவிட ஹாட்பேக்கில் ஊற்றி வைத்தால், அதிக டம்ளர் ஊற்ற முடியும். மூன்று மணி நேரத்திற்கு மேல் சூடு குறையாமல் வைத் திருந்து அனைவரும் குடிக்கலாம்.

— உமா



உங்களுக்குத் தெரியுமா?

1. தென்னையிலிருந்து கிடைக்கும் வரு வாயை நம்பி 50 லட்சம் குடும்பங்கள் இருக் கின்றன இந்தியாவில்.

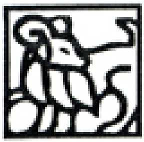
2. தென்னையில் ஒரே ஒரு வளரும் பகுதி தான் இருக்கிறது. அது வெட்டுப்பட்டால், பக்கக் கிளைகள் முளைப்பதில்லை.

3. தென்னை மரம் 50 - 120 வருடங்கள் வரை வாழக்கூடியது.

இந்த மாதம் எப்படி?

நவம்பர் '98



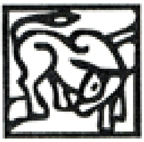


மேஷ ராசி :

அசுவினி, பரணி, கிருத்திகை 1-ஆம் பாதம்.

உங்கள் இராசி அதிபதி அங்காரக பகவான். இராகுவுடன் சேர்ந்து பூர்வ புண்ணிய ஸ்தானமாகிய ஐந்தாம் இடத்தில் சஞ்சரிப்பது உங்கள் பழைய கடன் உபாதைகளைக் குறைக்கும். பொதுவாக உங்கள் கட்டளை இடக்கூடிய திறமை தற்போது பிரகாசிக்கும். பெண் காவலர்கள புகழ் தேடி வர காண்பீர்கள். பூமி, சம்பந்தப்பட்ட விஷயங்கள் தற்போது உங்களுக்கு அனுகூலமான நிலையில் இருக்கும். விரையத்தில் வக்கிரத்தில் உள்ள சனீஸ்வர பகவான் செலவுகளை அதிகம் செய்ய வைப்பார். எனினும் மாதத்தின் பிற்பகுதி செலவுக்கு ஏற்ற வரவுகளை உண்டாக்குவார். திருமணத் தடை உடையவர்களுக்கு எதிர்பாராத வரன் தேடி வரும். சூரிய பகவான் நீசம் பெறினும் சுக்கிரன் அவருடன் ஆட்சி பெற்று இம்மாத முடிவில் சஞ்சரிப்பது மிக அனுகூலமான செய்தியைக் கொண்டு வரும். மூன்றாம் இடத்தை குரு பார்ப்பது சகோதரி சகோதர வர்க்கங்களுக்கு உயர்வை உண்டு செய்யும். இம்மாத நடுவில் தர்மகார்யத்தில் தங்களை ஈடுபடுத்தி நீண்ட கால சஞ்சலங்களுக்கு முடிவு உண்டு செய்யும். கணவருக்கு உத்தியோகத்தில் சலனம் உண்டாகும். குறிப்பாக அரசு உத்தியோகஸ்தர்கள் கவனம் அதிகம் கொள்ள வேண்டும்.

ராகு பகவானால் ஏற்படும் இன்னல் நீங்க செவ்வாய்க் கிழமை அன்று மாலையில் நல்லெண்ணெய் விளக்கு ஏற்றி சிவப்பு அரளி பூக்களால் துர்க்கையை அர்ச்சிக்கவும். இம்மாதம் முழுவதும் இல்லத்தில் தீபத்தில் துர்கை இருப்பதாக பிரார்த்தித்து பூஜித்து வர தொல்லை விலகி மங்களம் உண்டாகும்.



ரிஷப ராசி:

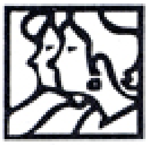
கிருத்திகை 2, 3, 4-ஆம் பாதங்கள், ரோகிணி, மிருகசீரிஷம் 1, 2-ஆம் பாதங்கள்.

உங்கள் இராசிக்கு தர்ம கர்மாதிபதியாகிய சனீஸ்வர பகவான் 11-ஆம் இல்லத்தில் வக்கிர கதியில் சஞ்சாரம் செய்வது உங்கள் முயற்சிக்கு தடையை உண்டுபண்ணும். ஆயினும் மூத்த சகோதரர்களால் தடைகள் விலகும். மேலும் குருவுடன் சனி பரிவர்த்தனமாகி சஞ்சரிப்பது தொல்லைகளை குறைக்கும். தற்போது உங்களுக்கு ஆலோசனை தர வயதில் பெரியவர்கள் முன் வருவார்கள். மனசஞ்சலங்கள் உண்டாகும் போது வினாயக பெருமான் அருளும், அவர் பிரசாதமும் உங்கள் தொல்லையைப் போக்கும். அயல் நாட்டுப் பிரயாணங்களுக்கு முயற்சி செய்பவர்களுக்குச் சாதகமான பதில் கிடைக்கப் பெறுவீர்கள்.

மருத்துவத் தொழில் செய்பவர்களுக்கு நல்ல புகழ் தற்போது கிட்டும். சுக்கிரனுடன் சேர்ந்து புத பகவான் பழைய கடன்களை அடைக்க உதவி புரிவார். நீண்ட கால பகை தற்போது விலகி பகைவர்களால் பாராட்டப்படுவீர்கள். வழக்கம் போல எதிரிகளை நண்பர்களாகக் கருதும் உங்கள் குணம் உங்களுக்குக் கைகொடுக்கும். அரசு பணி புரிபவர்களும், தீயணைப்புத் துறையில் பணியாற்றுபவர்களும் அதிக கவனம் செலுத்த வேண்டி வரும். சற்று எதிலும் விலகி நிற்பது நன்மை தரும். உடல் ஆரோக்கியத்தில் தனி கவனம் செலுத்தவும், வயிறு சம்பந்த விஷயத்தில் கூடுதல் கவனம்

தேவை.

சூரிய பகவானின் ஆதித்ய ஹிருதயத்தை ஞாயிற்றுக் கிழமை காலை 6-ல் இருந்து 7-க்குள் சூரிய ஹோரையில் சொல்லி வருவது தேவையற்ற சங்கடத்தைப் போக்கி பரம மங்களத்தை உண்டாக்கும்.



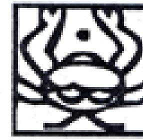
மிதுன ராசி:

மிருகசீரிஷம் 3,4,-ஆம் பாதங்கள், திருவாதிரை, புனர்பூசம் 1,2,3-ஆம் பாதங்கள்.

தங்கள் இராசிநாதன் புதன் சுக்கிர பகவானுடன் சேர்ந்து சத்ரு ஸ்தானமாகிய 6-ஆம் இடத்தில் சஞ்சாரம் செய்கின்றார். சனீஸ்வர பகவான் குருவுடன் பரிவர்த்தனம் அடைந்தாலும் முழுமையான அனுகூலம் எதிர்பார்க்க முடியாது. பண வரவு சற்று தாமதம் ஏற்படும். செலவும் வழக்கம் போல் இருக்கும். விரையாதிபதி சுக்கிர பகவான் தற்போது சுப விரயங்களை ஏற்படுத்துவார்.

ஆயுள்காரகன் உங்கள் இராசிக்கு பாக்கியாதிபதி ஆவதால் தொழில் சங்கடம் ஏற்பட்டாலும் பிற்பகுதியில் நன்மை உண்டாகும். தற்போது தசாபுத்தி அனுகூலம் இல்லாதவர்கள் கூட பாக்கிய ஸ்தான குரு சஞ்சாரத்தினால் நன்மை அடைவார்கள். யோக தசை நடப்பவர்கள் பதவி உயர்வு மற்றும் திருமண வாழ்வில் சந்தோஷம் நிலவ காண்பார்கள். வடக்கு திசையில் இருந்து நல்ல சேதி எதிர்பார்க்கலாம். பெண்கள் குடும்பத்தில் இம்மாதக் கடைசியில் புகழ் அடைவார்கள். பூமி சம்பந்த விஷயங்களை தற்போது ஒதுக்கி வைப்பது நலம் பயக்கும்.

புதன் கிழமைதோறும் காலை மாலை இரு வேளையும் விஷ்ணு ஸஹஸ்ரநாம பாராயணம் செய்வதுடன் துளசி கொண்டு அர்ச்சிக்க புதபகவான் அருளால் இஷ்ட சித்தி உண்டாகும்.



கடக ராசி:

புனர்பூசம் 4-ஆம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்.

தனகாரகன் சூரியபகவான் உங்கள் இராசிக்கு நான்காம் இல்லத்தில் நீசம் பெற்று இருப்பது இம்மாத ஆரம்பத்தில் பூமி சம்பந்த கடன் தொல்லைகள் மனக் கவலை அளிக்கும். உங்களது தைரியம் அதிலிருந்து உங்களுக்கு மீட்சி கொடுக்கும். பின்பகுதியில் சூரிய புதசேர்க்கை நண்பர்களால் கடன் தொல்லை விடுபடவும் வழிவகுக்கும். கம்ப்யூட்டர் சம்மந்த உத்தியோகம் பார்ப்பவர்களுக்கு பதவியில் உயர்வு தேடி வரும். வாழ்வில் சங்கடம் வரும் இந்த நேரத்தில் உயர்வும் தேடி வரும் வாய்ப்பை நழுவ விட வேண்டாம்.

அஷ்ட ஸ்தான குரு பகவான் தொல்லைகள் கட்டு அடங்கி வர ஆரம்பிக்கும். உங்கள் மறைமுக விரோதிகள் உங்களை அதிக சங்கடத்திற்கு ஆளாக்குவார்கள். ஆனால் வெற்றி உங்களுக்குத்தான். அரசுத் துறையினருக்கு ஏற்றமிகு காலம்தான். பதவி உயர்வும், பண வரவும் தேடி வரும். ரோஹிணி நட்சத்திரக்காரர்கள் அனுகூலம் செய்வார்கள். சனி தசை நடப்பவர்கள் இரும்பு மற்றும் கருப்பு நிற பொருட்களால் ஆதாயம் அடைவார்கள். தென்திசை பிரயாணம் உண்டாகி லாபம் தரும். நடப்பு தசை யோக தசையாக அமைந்த

கார்த்திகை அப்பம்



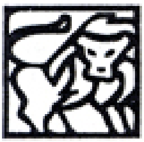
இதோ ஒரு புதுமையான அப்பம். கார்த்திகைக்கு செய்துதான் பாருங்களேன். ஒரு ஆழாக்கு பச்சரிசியுடன் ஒரு கைப்பிடி உளுந்தையும் ஊறப் போட்டு பின் களைந்து ஒரு மூடி தேங்காயையும் சேர்த்து மிக்ஸியில் அரைக்கவும். தண்ணீர் நிறைய சேர்க்காமல் வெல்லத்தூள் போட்டு அரைத்து எடுக்கவும். நீர்த்து இருந்தாலும் கவலையில்லை. மைதா சிறிது சேர்க்கலாம். பின் ஏலப் பொடி சேர்த்து அப்பம் வார்த்தால் அப்பம் குண்டு குண்டாக வரும். டேஸ்ட் பிரமாதம் போங்கள். கூட இரண்டு வாயில் போட்டுக் கொள்ளத் தோன்றும்.

மேலும், இந்த மாவில் வெல்லம் சேர்க்காமல் அரைத்து இஞ்சி, ப. மிளகாய், மிளகு, கருவேப்பிலை சேர்த்து போண்டாவாக எண்ணெயில் பொரித்து எடுத்தால் அதன் சுவையே அலாதிதான்.

– புஷ்பா நரசிம்மன்

வர்கள் அன்னிய மொழி பேசுபவர்களால் புதிய திருப்பத்தை சந்திப்பார்கள்.

தற்போது வெள்ளிக் கிழமைதோறும் நெய் விளக்கு ஏற்றி மகிஷாசுரமர்த்தனி ஸ்தோத் திரத்தைச் சொல்லி வர மனக்கவலை விலகி நன்மைகள் அதிகம் உண்டாகும்.



சிம்ம ராசி:

மகம், பூரம், உத்திரம் 1-ஆம் பாதம்.

உங்கள் இராசிநாதன் சூரிய பகவான் தற்போது நீசம் பெறுவதாலும் மூன்றாம் இல்லத்தில் சுக்கிர சம்பந்தம் அடை வதாலும் இளைய சகோதரிகளால் கவலை உண்டாகும். உடல் உஷ்ண சம்மந்த தொல்லை உண்டாகி நிவாரணம் பெறும். அரசாங்கப் பதவி வகிப்பவர் மற்றும் சொந்தத் தொழில் செய்பவர்களும் அதிக கவனத்துடன் செயல்படுவது நல்லது. பிரயாணங்களில் பொருள் களவு போகக்கூடும். மேலும் போட்டித் தேர்வுகளில் எச்சரிக்கையுடன் செயல்படவும் 8-ஆம் இடத்தில் உள்ள சனி பகவான் குருவுடன் பரிவர்த்தனை ஆவதால் கணவன் மனைவி உறவுகள் தொல்லை தரும். கடன் வழக்குகளில் நிதானத்தைக் கடை பிடிக்கவும். உறவினர்களால் செலவு ஏற்படு வதைத் தவிர்க்க முடியாது ஆனாலும் உங்கள் விடாப்பிடியான குணமும், உங்கள் முயற்சி யும், தொல்லைகளைக் குறைக்கக்கூடும். வெளி இடங்களுக்குச் செல்லும் போதும், விருந்து களிலும் மற்றவர்களிடம் அதிக வார்த்தை களை விட வேண்டாம். மாதக் கடைசியில் சிறிது தென்றல் காற்று போல அனுகூலமான செய்தி வரும். சனிக்கிழமைதோறும் சனீஸ்வர பகவானை வழிபடுவதும் எள் தானம் செய்வதும் நன்மை தரும்.

கன்னி ராசி:



உத்திரம் 2,3,4-ஆம் பாதங் கள், ஹஸ்தம், சித்திரை 1,2,-ஆம் பாதங்கள்.

பரிவர்த்தனை பெற்ற குரு பகவானும் சனி பகவானும் உங்கள் இராசிக்கு பலம் சேர்க் கின்றனர். ஆயினும் மனக்குறைகள் உண்டா க்ச் செய்யும். விவாகம் ஆகாத பெண்களுக்கு விவாகம் கூடி வரும். இராசிநாதன் புதன் 3-ஆம் இடமான கீர்த்தி ஸ்தானத்தில் சுக்கிரனுடன் சஞ்சரிக்கும் காலம் நன்மை செய்யும். இரு கிரக சேர்க்கை உங்களுக்கு வரும் எவ்வித குறைகளையும் சமாளிக்கப் பெரிதும் உதவும்.



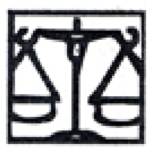
ரவா லட்டு, பொட்டுக் கடலை லட்டு செய்யும் போது மொத்த மாவு, சர்க்கரை கல்வைக்கு கால் பங்கு பால் பவுடரையும் கலந்து லட்டு செய்தால் மிக ருசியாக இருக்கும்.

- கே. கவிதா

உங்கள் வாழ்க்கைத் துணைவர் ஒன்றுமில் லாத விஷயத்திற்கு கோபப்பட்டாலும் உங்களது மௌனம் சரியான அமைதியை இல்லத்தில் உண்டாக்கும். அன்னிய மொழி பெண்ணால் உங்களுக்குச் சங்கடம் தோன்றி மறையும். இரசாயன மற்றும் மருத்துவத் துறையில் பணிபுரிபவர்கள் அதிக கவனத்துடன் பணியாற்றவும். பொறுப்பான துறையில் பணி புரிவோர் வேலை பளு அதிகம் இருப்பதைக் காண்பார்கள். மற்றபடி உங்கள் மதியூகம் எப்போதும் போல் எதையும் சமாளிக்கும் ஆற்றலை வழங்கும். நிலம் வாங்கும் விஷயத்தை தள்ளிப் போடவும் இளைய சகோதரியால் மனக்கசப்பு ஏற்படும்.

தற்போது தினமும் காலையில் நவக் கிரகங்களைச் சுற்றி வருவதும் ஆஞ்சநேய ஸ்வாமிக்கு வெற்றிலை மாலை போடுவதும் தங்கள் திறமையையும் பெயரையும் சிறப்புறச் செய்யும்.

துலா ராசி:



சித்திரை 3,4,-ஆம் பாதங் கள், சுவாதி, விசாகம் - 1, 2,3,-ஆம் பாதங்கள்.

செவ்வாயும், இராகுவும் சேர்ந்து பதினோ ராம் இடத்தில் சஞ்சரிப்பதும், பிற்பகுதியில் விரைய ஸ்தானத்தில் செவ்வாய் சஞ்சாரமும் தம்பதிக்குள் சிறிது மனக்கசப்பும், மூத்த சகோதரிகளுக்கு, மற்றும் சகோதரருக்கு இடம் விட்டு இடம் செல்லும் வாய்ப்பையும் உண்டு செய்யும். சூரியன் ஜன்ம இராசியில் இராசி நாதன் சுக்கிரனுடன் சேர்ந்து சஞ்சாரம் செய்வது உத்தியோகத்தில் வெற்றி தேடித்

தரும். அதே சமயம் ஆரம்பத்தில் புதன் பகவானால் துன்பங்கள் உண்டானாலும் பிற்பகுதியில் அந்த புதனே அனுகூலம் உண்டு செய்து கொடுப்பார். உங்களது வலது கண்ணில் தொல்லை உண்டாகலாம்.

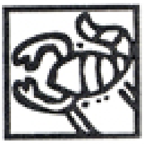
நெருப்பு மற்றும் சமையல் தொழில் செய்பவருக்கு ஏற்றம் உண்டு. சனி 6-ஆம் இடசஞ்சாரம் வியாதியை நிவர்த்தி செய்து சத்ரு ஜயத்தை உண்டாக்கும். சுக்கிரன் 2-ஆம் இட சஞ்சாரம் செல்வாக்கையும், சொல்வாக்கையும் பெருக்குவார். உங்களைத் தேடி கௌரவப் பட்டங்கள் வரக்கூடும். தாய்வழி உறவினர்கள் பெரும் ஆதரவு தருவார். உயர் பதவி உத்தியோகத்தில் உள்ளவர்களுக்கு பாராட்டு இம்மாத கடைசியில் தேடி வரும். உடல்நிலையில் மட்டும் சற்று கூடுதல் கவனம் தேவைப்படும். 6-ல் உள்ள சனி பகவான் தைரியத்தைக் கொடுப்பார்.

வில்வ இலைகளைக் கொண்டு சிவபெருமானுக்கு அர்ச்சித்து பஞ்சாட்சரம் ஜபித்து வர நல்லது உண்டாகும்.

மிடத்தில் சஞ்சாரம் செய்வது உத்தியோகத்தில் கீழ்மட்ட ஆட்களால் தொல்லை உண்டு செய்யும். தங்கள் பதவிகளுக்கு தடைகள் நீங்க தற்போது எதிலும் விலகி நிற்பது நன்மை செய்யும்.

பங்காளிகள் தொல்லைகள் உள்ளவர்கள் தற்போது அது குறையக் காணலாம். தற்போது நெருங்கிய உறவினர்கள் மற்றும் நண்பர்களுக்கு ஜாமீன் நிற்க வேண்டாம். புதன் உங்கள் இராசிக்கு 8-க்கு உடையவன் ஆவதால் புதசஞ்சாரம் நண்பர்களால் தொல்லை உண்டாக்கலாம். வக்கீல் மற்றும் சட்டத்துறை பணிபுரிவோர்கள் வரவும் செலவும் சமமாக இருக்கக் காண்பீர்கள். அரசியல் மற்றும் தர்மஸ்தாபனத்தில் இருப்பவர்கள் சில பிரச்னைகளை சந்திக்க நேரலாம்.

உங்கள் முயற்சிகள் கைகொடுக்க மலை மேல் உள்ள முருகன் ஆலயம் சென்று வருவதும் மல்லிகைப் பூக் கொண்டு முருகப் பெருமானை அர்ச்சிப்பதும் நன்மைகளை உண்டாக்கும்.

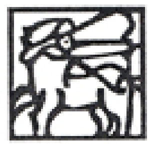


விருச்சிக ராசி:

விசாகம் 4-ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை.

சுக்கிரனும், சூரியனும் விரையத்தில் இருப்பது உறவினர்கள் வருகையால் செலவுகளை அதிகரிக்கும். உங்களுக்கு சுகஸ்தானத்தில் உள்ள குருவும் கேதுவும் தாம்பத்திய உறவில் இருந்த மனக் கசப்பை விலக்கி அன்யோன்யத்தை உண்டு செய்வான். வீடு வாங்குவதற்கு முயற்சிப்பவர்கள் இம்மாத பிற்பகுதியில் பண வரவை காண்பார்கள். ராகுவும் செவ்வாயும் பத்தா

தனுசு ராசி:



மூலம், பூராடம், உத்திராடம் 1-ஆம் பாதம்.

இராசிநாதன் உங்களுக்கு 3-ஆம் இல்லத்தில் கேதுவுடன் சஞ்சாரம் செய்வதும் 3-ஆம் பாவாதிபதியுடன் பரிவர்த்தனம் ஆனதும் சாதக சூழ்நிலையை உண்டுசெய்கின்றது. ஆயினும் 7-ஆம் பாவாதிபதி புதபகவான் விரையஸ்தானத்தில் உள்ளது தேவையற்ற சஞ்சலங்களை உண்டுசெய்யும். குருபகவான் பாக்கிய ஸ்தானத்தைப் பார்வை இருப்பது தொல்

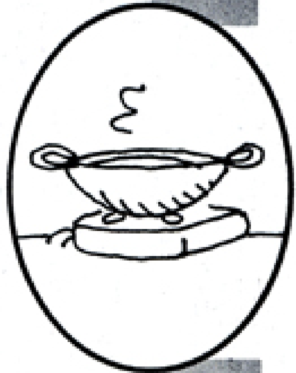
இதோ மழைக் காலம் வருகிறது. கூடவே மூட்டு வலியும் வரும். வேப்பெண்ணெய்யை சூடாக்கி வெற்றிலையை வதக்கித் தடவி மூட்டில் பத்து போல் போட்டுக் கொண்டால், சிறிது நேரத்தில் வலி குறைய ஆரம்பிக்கும். மழைக் காலத்திற்கு மொசைக் தரை சிலருக்கு ஒத்துக் கொள்ளாது. அவர்கள் வீட்டிற்குள் நடக்க தனியாக ரப்பர் செருப்பு போட்டுக் கொண்டு நடப்பது நல்லது. குதிகால் வலி வராமல் இருக்கும்.

– சியாமளா ஸ்வாமிநாதன்.



ரசம் கொதிக்கும் போது 4, 5 புதினா இலைகளைப் போட்டு கொதிக்க விட்டால் ரசம் நல்ல மணத்துடன் ருசியாக இருக்கும். புதினாவில் விட்டமின் 'சி' சத்து அதிகம் இருக்கிறது. தினமும் பச்சை புதினாவை உணவில் சேர்த்துக் கொள்வது உடம்பிற்கும் நல்லது. புதினா துவையல் செய்ய வாங்கும் புதினா காம்புகளை தூக்கி எறியாமல் மணலில் நட்டு வைத்தால் புதினா திரும்பவும் முளைக்கத் துவங்கும். தினமும் புதிய இலைகளை உணவில் சேர்க்கலாம்.

– சியாமளா ஸ்வாமினாதன்.



லைகளை விலக்கச் செய்யும். விரையங்கள் சுபமாக மாறவும் வாய்ப்புத் தோன்றும். வீட்டை இடித்து புதுப்பிக்க வேண்டிய அவசியம் ஏற்படும்.

கமிஷன் மற்றும் ஏஜென்சி துறை சம்பந்தப்பட்டவர்கள் இலாபம் கூடுதலாகக் கிடைக்கப் பெறுவார்கள். பரிவர்த்தனா யோகத்தால் குருபகவான் வடதிசை யாத்திரையும் மஹான்கள் சேர்க்கையால் மன சாந்தியும் அடைவார்கள். ஆனால் நீசம் பெற்ற சூரிய பகவான் அரசாங்கத்தால் தொல்லை தருவார். குடும்பத்தில் மூத்த சகோதர வர்கத்தால் மனக்கசப்பு தோன்றி மறையும். புத்திர சந்தானம் இல்லாதவர்கள் மற்றும் சுபகார்ய தடை உள்ளவர்களுக்கு குருபகவானுடன் கூடிய கேது பகவான் இம்மாதம் சாதகமான சூழ்நிலை உண்டு செய்வார்.

எடுத்த காரியம் தடைகள் நீங்கி சுபம் பெற தங்கள் குலதெய்வத்தை வழிபடவும், ஞாயிறுதோறும் சூரிய பகவானை ஆராதனை செய்து கோதுமை கொண்டு இனிப்பு தயாரித்து நைவேத்தியம் செய்யவும் ஆதித்ய இருதயத்தை மூன்று முறை படித்து வரவும்.



மகர ராசி:

உத்திராடம் 2,3,4–ஆம் பாதங்கள், திருவோணம், அவிட்டம் 1,2–ஆம் பாதங்கள்.

உங்கள் இராசிக்கு 3-ஆம் இல்லத்தில் இருக்கும் சனீஸ்வர பகவான் இராசி அதிபதி ஆவதாலும் குருவுடன் பரிவர்த்தனம் பெறு வதாலும் சுகவாழ்வுக்கு வழி உண்டுசெய்கின்றார். ஆயினும் சூரிய பகவான் பத்தாம் இல்லத்தில் நீச்சம் பெறுவது உத்தியோக பளுவையும், மேலதிகாரிகளின் அதிருப்தியையும் உண்டுசெய்யும். குறிப்பாக பொருளாதார நிலை இம்மாதம் சற்று கடினமாக இருக்கும். இந்நேரம் அதிக பொறுமை கடைபிடிக்க வேண்டும்.

கேதுவும் குருவும் தனஸ்தானத்தில் இருப்பது எதிர்பாராத வரவு உண்டு செய்தாலும் செலவுகள் அதைச் சரிசெய்து, கைவிருப்பை குறைக்கத்தான் செய்யும். சத்ருக் களை ஜயிக்கும் வாய்ப்பு தற்போது உண் டாவதால் தைரியமாக பிரச்னைகளை எதிர்கொள்ளுங்கள். உங்கள் தாராள மனப் பான்மையைக் குறைத்து, நிதானித்துச் செயல்பட்டால் தற்போதைய எல்லா பிரச் னைகளையும் சமாளித்து விடலாம். உங்கள் கோபம் உங்கள் செயல்திறனை குறைக்கும் என்பதைக் கவனத்தில் கொள்ளுங்கள். குழந்தைகள் நலனில் சற்று அதிக கவனம் செலுத்துவது நல்லது. விநாயகப் பெருமானை வியாழன் தோறும் அருகம்புல்லைக் கொண்டு திரிசதியால் அர்ச்சிக்க சகலமும் நன்மை.

கும்ப ராசி:



அவிட்டம் 3,4–ஆம் பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி முதல் மூன்று பாதங்கள்.

இம்மாதம் உங்களுக்கு யோககாரகன் சுக்கிரன் அருளால் பூரண மகிழ்ச்சி உண்டாகும். சனீஸ்வர பகவான் 2-ஆம் இடத்தில் இருப்பது கட்டளைகள் இடுவதன் மூலமும், திட்டமிட்டு செயல்படுவதாலும் உங்கள் செயல்திறன் அதிகரிக்கும். புத பகவான் பதினோராம் இல்லத்தில் இருப்பது உங்களுக்கு நெருங்கிய உறவினர்களால் ஆதாயம் தேடித் தரும். பிற்பகுதியில் தோன்றும் சிறு குடும்பப் பூசல்கள் கூட பெரியோர்கள் தலையீடுகளால் அமைதியைக் கொண்டு வரும்.

குரு சனி பரிவர்த்தனை இழந்த பணத்தைத் திரும்பப் பெற வைக்கும். சேமிப்பு

மாதம் ஒரு மந்திரம்

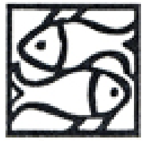
ஸ்வர்ணாசல மஹாபுண்ய ஸர்வதேவ
நிஷேவித!
ப்ரம்மாதயோபி யம்தேவா: ஸேவந்தே
ப்ரத்யயாஸஹ
தம் பவந்தம் அஹம் பத்ப்யாம் ஆக்ரமேயம்
நகோத்தம!
க்ஷமஸ்வ ததகம் மேபீத்ய தயயா
பாபசேதஸ : 1
த்வன்மூர்த்நி க்ருதாவாஸம் மாதவம்
தர்ஸயஸ்வமே

'ப்ரஹ்மா முதலிய தேவர்களும் கூட எந்த வேங்கட மலையை வணக்கத்துடன் வந்த டைந்து ஸேவிக்கின்றனரோ அப்படிப்பட்ட தங்கம் நிறைந்ததும் அளவு கடந்த புண்ய முள்ளதும், ஸர்வ தேவர்களாலும் ஸேவிக்கப் பட்டதுமான ஸ்ரீநிவாஸனுக்கு இருப்பிடமான ஹே மலையே! தங்களை கால்களை வைத்து ஏறுகிறேன். ஓ சிறந்த பர்வதமே, அதனால் ஏற்படும் எனது பாபத்தைக் கருணையினால் தாங்கள் பொறுத்துக் கொள்ள வேண்டும். தங்களுடைய சிகரத்தில் வஸிக்கும் லக்ஷ்மிபதி யான ஸ்ரீ வேங்கடேசனை தாங்கள் எனக்குத் தரிசனம் செய்துவைக்க வேண்டும்.'

– இந்த ஸ்தோத்திரத்தை திருப்பதி மலையில் ஏறுகையில் அல்லது வாகனத்தில் செல்லும் போது உச்சரிக்க எம்பெருமான் அருளால் சகல ஸௌபாக்யங்களும் பெருகும்.

- என். கண்ணன் பட்டாச்சாரியா

இன்பத்தின்
இரகசியம் அடங்கியிருப்பது, நீ
விரும்பியதைச் செய்வதில் அல்ல,
நீ செய்வதை விரும்புவதில்தான்.
- ஜேம்ஸ். எம். பேரி
தகவல் : வி. பரமசிவம்



மீன ராசி:

பூரட்டாதி 4-ம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி.

இராசிநாதன் குருபகவான் தற்போது விரைய ஸ்தானத்தில் இருந்து சனி பகவான் வக்கிரம் பெற்று ஜன்ம ராசியில் இருப்பது ஏழரை சனி தாக்கம் போல் ஒரு மாயத் தோற்றத்தை உண்டு செய்யும். ஆனால் தற்போது செவ்வாய் உங்களுக்கு நன்மைகளை உண்டுசெய்வார். மேலும் அரக உத்தியோகஸ்தர்கள் நினைத்த காரியம் சிரமம் இருந்தாலும் கடின உழைப்பால் மேன்மை அடைவார்கள். சிறு பூசல்கள் பெண்ணின் காரணமாக உண்டானாலும் பிற்பகுதியில் அமைதி உண்டு.

நீங்கள் செய்யும் எந்த முயற்சியையும் செவ்வாய் வெற்றியாக முடித்துத் தருவார். சினிமாத் துறையில் இருப்பவர்களுக்கு புதிய பட வாய்ப்பும், வராத பணம் வருதலும், புகழும் உண்டாகும். எழுத்துத் துறையினருக்கு தற்போது அதிக ஆதரவு தேடி வரும். குரு பகவான் 4-ஆம் இடத்தை பார்வையிடுவது வாகன சௌகர்யங்களும், பிரயாணத்தில் வெற்றியும் அடைய வழிவகுக்கும். வீடு, வாகனங்கள் வாங்கும் போது சற்று கவனித்து வாங்கவும். வில்லங்கமுள்ள பூமியால் தொல்லை ஏற்பட வாய்ப்பு உண்டு. பண வரவை முதலீடாக மாற்றுவது புத்திசாலித் தனம் என்பதை உணருங்கள்.

உங்கள் இஷ்ட தெய்வத்தை நிம்மதியாக வழிபடுங்கள். ஆன்மீக பெரியோர் தரிசனம் கிடைக்கப் பெறுபவர்கள் வாய்ப்பை சரியாகப் பயன்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். தினமும் எழுந்தவுடன் ஹயக்கிரீவரை தியானிப்பது நன்மை தரும்.

— என். கண்ணன் பட்டாச்சாரியா.

உங்களுக்கு பூமி வாங்க தற்போது உதவக் கூடும். தசாபுக்திகள் சாதகமாக உள்ளவர்கள் விரைவில் கிரகப்பிரவேசம் செய்யும் வாய்ப்பை அடைவார்கள். அரகத் துறையில் பணியாற்றுபவர்கள் பாராட்டும், பணவரவும் அடைவார்கள். செவ்வாய் 7-ஆம் இடத்தில் இருப்பது தம்பதிகள் இடையே கருத்து வேறுபாடு உண்டு செய்யக்கூடும். தற்போது உடல்நிலை சரியில்லாமல் மருந்து உண்பவர்கள், மருந்தை குறைக்க வழி உண்டாகும்.

துளசியைக் கொண்டு ராமபிரானை வழிபட்டு வரவும். சனிக்கிழமை தோறும் ஆஞ்சநேய ஸ்வாமிக்கு வெண்ணெய் சாற்றி வழிபடுவது நல்லது.

கம்ப்யூட்டரில் வீட்டுக் கணக்கு

மங்கையர் மலர் அக்டோபர் இதழில் மங்கை அர்ஜுனன் வீட்டுக் கணக்கு பற்றி எழுதியிருப்பதைப் படித்தேன். மிகவும் பயனுள்ள விஷயம். தற்போது பல வீடுகளில் கம்ப்யூட்டர் வாங்கி உபயோகித்து வருகின்றனர். எல்லாமே கம்ப்யூட்டர் மயமாகிக் கொண்டிருக்கும் நவீன யுகத்தில், கம்ப்யூட்டரில் இதே வீட்டுக் கணக்குகளை எழுதுவது எப்படி என்பதை விளக்குவதே என்னுடைய நோக்கம்.

இதற்கு, OFFICE - 97 என்று சொல்லப்படும் மென்பொருளின் ஒரு அங்கமான EXCEL உங்கள் கம்ப்யூட்டரில் இருக்க வேண்டியது அவசியம். கணக்கு வழக்குகளை போட எக்சல் எக்சலண்டான software. எக்சலை க்ளிக் செய்யுங்கள். கட்டம் கட்டமாக



worksheet விரியும். Row வரிசைகள் 1, 2, 3, 4 என்றும், COLUMNகள் A,B,C,D என்றும் பெயரிடப்பட்டுள்ளன. கட்டங்களை செல் (CELL) என்று சொல்வோம். ஒவ்வொரு "செல்"லும் அதன் காலம் (COLUMN) மற்றும் ரோ (ROW) குறியீட்டை தன்னுடைய முகவரியாகக் கொண்டுள்ளது. உதாரணமாக A காலத்தில் 8வது வரிசையில் உள்ள செல் A8 என்று அழைக்கப்படும். அதே போன்று H காலத்தில் 2வது "ரோ"வில் உள்ள செல் H2.

இனி, டைப் செய்ய ஆரம்பிப்போம். குறிப்பிட்ட செல்களில் கீழ்க்கண்டவாறு டைப் செய்யுங்கள் :

செல் முகவரி	டைப் செய்ய வேண்டியது
A1	DATE
B1	REMARKS
C1	ITEM
D1	EXPENSE
E1	LEFT BLANK
F1	DATE
G1	DETAILS
H1	AMOUNT
G2	BF
G9	TOTAL
G10	EXPENSES
G11	BALANCE

நீங்கள் காசோலை (செக்) அல்லது டிராப்ட் மூலமாக எதற்கேனும், (எல்.ஐ.சி. டெலிபோன் பில் போன்றவை) செலவு செய்பவர்களாக இருந்தால், G13 முதல் தேவையான வரிசைகள் வரை செலவினங்களை டைப் செய்து கொள்ளுங்கள். உதாரணத்திற்கு, G13 ல் எல்.ஐ.சி., G14ல் டெலிபோன் பில், G15ல் கிரெடிட் கார்ட் என்றும், G18ல் கிராண்ட் டோட்டல் என்றும் டைப் பண்ணிக் கொள்ளுங்கள். C காலம் மற்றும் G காலம் இவற்றின் அகலத்தை 11 என FORMAT COLUMN WIDTH மூலம் அதிகமாக்கிக் கொள்ளுங்கள்.

அடுத்து, வரவு-செலவுகளை கூட்டி கழித்துத் தேவையான பார்முலாக்களை டைப் செய்வதைப் பார்ப்போம்.

செல் முகவரி	டைப் செய்ய வேண்டியது
H9	=SUM(H2:H8)
H10	=SUM(D2:D120)
H11	=(H9-H10)
H18	=H10+SUM(H13:H17)

(= SYMBOL முக்கியம்)



தேங்காய் பூர்ண கொழுக்கட்டை செய்யும்பொழுது எண்ணெய் தொட்டுக் கொண்டு செய்வதற்கு பதிலாக எண்ணெயுடன் சிறிதளவு தேங்காய் பாலையும் கலந்து வைத்து தொட்டுக் கொண்டு செய்தால் கொழுக்கட்டை நல்ல ருசியாகவும், மிருதுவாகவும் இருப்பதுடன் நல்ல வெள்ளை வெளேர் என்று வெண்மையாகவும் இருக்கும்.

– ஜெயந்தி நடராஜன்

அப்பாடா, டைப் வேலைகள் முடிந்தன. இந்த ஃபைலை "homeacts" என்ற பெயரில் save செய்து கொள்ளுங்கள். (இது மிக முக்கியம்!) worksheet-க்கு மாதத்தின் பெயரை (Jan) வைக்கவும் (FORMAT SHEET RENAME). இந்த ஒர்க் ஷீட்டை 12 முறை காப்பி செய்து கொள்ளுங்கள். (EDIT COPYSHEET) காப்பி செய்த ஒவ்வொரு ஷீட்டிற்கும் வருடத்தின் 12 மாதங்களின் பெயர்களையும் வழங்குங்கள். ஃபைலை மீண்டும் மறக்காமல் save செய்து கொள்ளுங்கள். உங்கள் வீட்டுக் கணக்கு (கம்ப்யூட்டர்) நோட்புக் ரெடி!

தினப்படி வரவு – செலவுகளை குறிப்பது எப்படி என்பதை இப்போது பார்ப்போம். எந்த மாதத்தின் கணக்கை எழுதுகிறோமோ அந்த மாதத்தின் பெயர் கொண்ட ஒர்க் ஷீட்டை க்ளிக் செய்து கொள்ளுங்கள். முதலில் வரவுகளை டைப் செய்வோம். முந்தைய மாதத்திலிருந்து மிச்சமான தொகையை (BF)க்கு அடுத்த செல்லில் அதாவது H2வில் நிரப்புங்கள். இந்த மாதத்தின் வரவுகளை (SALARY, from BANK LOAN RETURN etc headings) G3, G4, G5 என்ற செல்களிலும், வரவு தேதிகளை F3, F4, F5 செல்களிலும் வரவுத் தொகைகளை H3, H4, H5 செல்களிலும் நிரப்புங்கள். மாதத்தின் முதலில் H2 & H3யையும், பின்னர் தேவைக்கேற்ப H4, H5, H6 என்ற செல்களில் நிரப்பிக் கொள்ளலாம். H8 செல் வரை இடம் உள்ளது. H2விலிருந்து H8 வரை நீங்கள் வரவுத் தொகையை ஒவ்வொரு செல்லாக நிரப்பி வரும்போதே, அவற்றின் கூட்டுத் தொகையை உடனுக்குடன் H9 செல்லில் காணலாம்!

அடுத்தது, செலவுக்கணக்கு, A காலம் தேதிக்கு. A2 செல்லில் தேதியை டைப் செய்யுங்கள். டிசம்பர் 1 என்பதற்கு 1-12 என டைப் பண்ணவும். C காலம் செலவு இனங்களுக்கு. C2 செல்லில் எதற்கான செலவு (உ-ம் MILK, RENT, VEGETABLE, SCHOOL FEES) என்பதைக் குறியுங்கள். D2 செல்லில் என்ன தொகை (உ-ம் 360 அதாவது பாலுக்குக் கொடுத்தது 360) என்பதை டைப் பண்ணுங்கள். இதே போன்று C3 முதல் C120 வரை செலவினங்களையும், D3 முதல் D120 வரை செலவுத் தொகைகளையும் தினந்தோறும் தேதியிட்டு (A3 - A120 செல்களில்) நிரப்பி வரவும். செலவுக்கான விவரம் இன்னும் தேவைப்பட்டால், B காலத்தில் டைப் பண்ணுங்கள். (உ–ம் C2-வில் MILK என்றிருந்தால், B2வில் 30 லிட்டர் என்றோ, C6- SCHOOL FEES என்றிருந்தால் B6 ANITA என்றோ டைப் பண்ணலாம்). D காலத்தில் நீங்கள் செலவுத் தொகைகளை நிரப்பிக் கொண்டு வரும்போது, H காலத்தை பாருங்கள் - H10 செல்லில் இதுவரை செலவழித்துள்ள மொத்தத் தொகையும், H11 செல்லில் (வீட்டில் இருக்க வேண்டிய) கையிருப்பும் (வரவு – செலவு), H18 செல்லில் இந்த மாதத்திற்கான மொத்த செலவு (CASH + CHEQUES) தொகையையும் காணலாம். ஒவ்வொரு செலவையும் டைப் பண்ணும்போதும் இந்த செல்களில் உள்ள எண்கள் டக் டக் என மாறிக் கொண்டேயிருக்கும்.

மாதம் முழுதும் கணக்கு எழுதியாகி விட்டதா? மாதக் கடைசியில் காய்கறிகளுக்கு என்ன செலவாயிற்று, மளிகை சாமான்களுக்கு எவ்வளவு, டிரான்ஸ்போர்ட்டுக்கு எவ்வளவு செலவழித்தோம் என்பதைப் பார்ப்போமா? எக்சலில் இதைச் செய்வது மிகவும் எளிது. முதலில், D காலத்தில் எந்த ரோ வரை கணக்கு எழுதியிருக்கிறோம் என்று பாருங்கள். (D83 என வைத்துக் கொள்வோம்) அடுத்து G20 "செல்"லை க்ளிக் செய்யுங்கள். பின்னர் DATAவையும் அதன் கீழ் CONSOLIDATEடையும் க்ளிக் செய்யவும். reference என்ற இடத்தில் $C$1:$D$83 என டைப் செய்யுங்கள்.. (D83 என்பது நாம் உதாரணத்திற்காக எடுத்துக் கொண்ட கடைசி "ரோ".) டைப் செய்ததும் ஓ.கே. பட்டனை க்ளிக் செய்யுங்கள். G20விலிருந்து ஆரம்பித்து கீழ் வரிசைகளில் இனம்வாரியாக (காய்கறி, டிரான்ஸ்போர்ட் எக்ஸ்ட்ரா) செலவுத் தொகைகள் காணப்படும்! சரி, இல்லையா?

என்ன இல்லத்தரசிகளே, எக்சலை க்ளிக் செய்து விட்டீர்களா?

— விஜயா நாராயணன்

'அதாவது காலம் கடந்த விஷயங்களைக் கூட மீட்க முடியும் கடைசி வாய்ப்பில்' என்ற அர்த்தம் தொனிக்கும் ஆங்கிலப் பொன் மொழி பலகையில் ஒளிர்ந்தது பெங்களூரில் மதுரா சத்ரபதி அவர்களின் அறையில்.

உணவு பதப்படுத்தும் துறையில் ஒரு புதிய தடத்தை ஏற்படுத்தியவர். தொழிலதிபர். அகில உலக மார்க்கெட்டைப் பிடித்தவர்.

அவர்களைச் சந்தித்து உரையாடியபோது... சாதிக்கும் பெண்ணின் கருத்துக்கள் - நம் சிந்தனைக்கு!

கடைசி நிமிடத்தில் அல்லாமல் நிறைய விஷயங்கள் நடந்திருக்கவே முடியாது!..

மதுரா சத்ரபதி எடுத்த எடுப்பில் சொன்னார்.

'மேன்ஸ் வொர்ல்ட்! அப்படி ஒன்று உண்டா? உலகம் எல்லாருக்கும் ஆனது. Are you a person or a girl? என்று எல்லா மாணவிகளையும் கேட்டுப் பாருங்கள் தனித் தனியாக. அவள் பெண்ணாக இருக்க வேண்டாம். ஒரு 'பெர்சன்' ஆக இருக்கட்டும். தனிநபராக அவள் இயங்க வேண்டும். இது முடிந்து விட்டால் பாதி யுத்தம் முடிந்தது.

'கொட்டின காப்பியைத் துடைக்க பெண்ணைக் கூப்பிடுவார்கள். சிந்தினதை சீர்செய்ய எல்லாருக்கும் முடியும். ஏன் அதற்குப் பையனையும் கூப்பிடக் கூடாது?'



"என் பையன் 'வால்!' என்று பெருமைப்படுவார்கள். பெண்ணை 'வால்' என்று சொல்லிக் கேட்டிருக்கிறீர்களா? பெண் 'வாலாக' விட்டால்தானே! அவளை வெளிப்படுத்திப் பாருங்கள். எவ்வளவு சாதிப்பாள் என்பதைத் தெரிந்து கொள்வீர்கள்!"

மதுரா சத்ரபதி உணவுப் பொருள்களை உலர்த்தி பதப்படுத்தி இந்தியாவுக்குள்ளும் உலக நாடுகளுக்கும் விற்கிறார். மொத்தமாக ஏற்றுமதி செய்கிறார். புளி முதலாக பச்சை மிளகாய், வெங்காயம், கேரட், பீன்ஸ் அனைத்துப் பொருட்களும் உலர் நிலையில் பதப்படுத்தப்படுகின்றன. 1981-ல் இவர் புளியை சுத்தப்படுத்தி விற்க முன் வந்த போது தென் இந்தியாவில் ஏன், பெங்களூரிலேயே கூட போணி ஆகவில்லை. காரணம் குடும்பங்களுக்குத் தேவையான புளிச் சத்து 'ரெடிமேட்' நிலையில் வரவேற்கப்படவில்லை. இல்லத்தரசிகள் கர்நாடகத்தில் வருடாந்தர சாமான்களோடு புளி வாங்குகிறவர்கள். அதே நிலை மற்ற மாநிலங்களிலும்.

யோசித்தார் மதுரா. வீட்டு உபயோகத்துக்கு ஆகாதது வியாபாரிகளுக்கு வரப்பிரசாதக

மாகலாம் என்ற எண்ணத்தில் ஹோட்டல்களையும் உணவுப் பொருளில் நாட்டம் கொண்ட சிறுதொழில் அதிபர்களையும் அணுகினார். பலன் பிரம்மாண்டமாயிருந்தது. எல்லோருக்கும் நினைவிருக்கலாம், புகழ்பெற்ற பிராண்டு 'புளியோரைப் பொடி' முதன் முதலாக சுமார் 1982 – 83-ல் ஆரம்பிக்கப்பட்டது என்பதை. இப்போது நூற்றுக்கணக்கான பிரபல 'பிராண்ட்' உணவுத் தயாரிப்புகள் மதுராவின் 'உலர் பதங்களை' உள்ளடக்கியவை. அதாவது இவர் நேரடி தயாரிப்பில். கவனத்தைக் குறுக்கிக் கொள்ளாமல் எல்லா வியாபாரிகளுக்கும் அத்தியாவசிய 'உலர் பத' சப்ளை செய்து விட்டு வானளாவ உயர்ந்திருக்கிறார்.

'மைசூர் பயோடெக் அண்ட் ரிசர்ச் பிரைவேட் லிமிடெட்' நிறுவனத்தின் மேனேஜிங் டைரக்டர் என்ற நிலையில் இவர் தம் பிரத்யேக கவனத்தைச் செலுத்தியது இன்னொரு துறையில். அதுதான் பெண்களை ஈடுபடுத்துதல். பெண்களை ஊக்குவிப்பது. உணவு உலர்பதனத்தில் மற்றும் விவசாயம் இணைந்த உணவு பதன வியாபாரத்தில். 'AWAKE' என்கிற அமைப்புக்கு 1988-லிருந்து காரணகர்த்தாவும் நிர்வாகியும் ஆனார். மற்றும் பல அமைப்புகளை உலக நாடுகளிலும் உண்டாக்கிய இவரின் புகழைச் சொல்ல ஒரு கட்டுரை போதாது. ஒரு புத்தகம் வெளியிடலாம்.

'சார்க்' நாடுகளின் சிறுதொழில் அபிவிருத்தி அமைப்புக்காக சுமார் இருநூறு புத்தம் புதிய களங்களைக் கண்டெடுத்துக் கொடுத்திருக்கிறவர், 'பிஸினஸ் கௌன்ஸிலிங்' அதாவது வியாபார யுக்தி தந்து, பெண்களால் நடத்தப்படுகிற நூற்றுக்கணக்கான தொழில்களை நிறுவித் தந்திருக்கிறார் பெங்களூரில் மட்டும்.



மைதா, ரவை, இஞ்சி,
பெ. காயம், கருவேப்பிலை
இவற்றைக் கலந்து தோசை செய்யும்
போது, மோர் மிளகாயை வறுத்து,
கடுகு தாளித்து தோசை செய்தால்
அதன் சுவையே தனிதான்.
— என். கல்பனா

உதாரணமாக ஜே.பி. நகரில் ஒரு ஆதரவற்ற பெண்ணுக்கு வீட்டு வாசலில் ஒரு ஸ்டேஷனரி கடை. (பெயர் மதுபிந்து) மதுராவின் அலுவலக வாசலிலேயே ஒரு ஜெராக்ஸ் கடை. வரதட்சணைக் கொடுமையால் உடம்பெல்லாம் தீப்புண்ணோடு ரோட்டரி அமைப்பின் உதவியில் பிளாஸ்டிக் சர்ஜரி ஆன ஆந்திரப் பெண் நடத்துகிறார். பாதிக்கப்பட்ட அந்தப் பெண் கணவனைக் கோர்ட்டுக்கு இழுத்திருக்கிறார். கணவனிடம் ஜீவனாம்சம் கேட்க இஷ்டப்படாத அந்தப் பெண் அவனுக்குத் தண்டனை வாங்கித் தருவதில் தீவிரமாயிருக்கிறார். "பாருங்கள். பழைய தாலி பாக்கியம் சென்டிமெண்ட் மலையேறி விட்டது" என்கிறார் மதுரா.

"பெண்களுக்கு உதவியை நான் செய்வதில்லை. தங்களுக்குத் தாமே உதவியாயிருக்க நான் கருவியாயிருக்கிறேன். அவ்வளவுதான். எவ்வளவு சீக்கிரம் பெண்கள் பிடித்துக் கொள்கிறார்கள்! எவ்வளவு ஆர்வமாக உழைக்கத் தயாராயிருக்கிறார்கள்! எவ்வளவு நேர்மையாக தொழிலைத் தூக்கிப் பிடிக்கிறார்கள்! என்பது பார்த்தால் ஆச்சரியமாயிருக்கும்" என்கிறார்.

"பெண்களின் தொல்லைகளுக்குக் காரணம் Career seeking என்பது அவர்களுக்குச் சொல்லப்படவில்லை ஆரம்பத்திலேயே. எப்போதும் Home seeker ஆவது எப்படி என்பதே போதிக்கப்பட்டது. பின்னாளில் கணவன் சம்பாத்தியத்துக்குத் துணையாக சேர்க்க ஏதோ படித்து வேலைக்குப் போக என தயார் செய்யப்பட்டாள் பெண். அது ஒரு முழு வளர்ச்சி ஆகாது. சம்பாத்தியம், புருஷ லட்சணம் என்ற நிலையில் உபரிக்காக மட்டும் பெண் கல்வி மதிக்கப்பட்டது. பெண்ணுக்குள் இருக்கும் ஆக்க சக்திகள் முக்கியமாக பொறுமையும் நேர்மையும் தேசிய பலமாக வேண்டுமானால் Career seekers வேண்டும் தேசத்துக்கு" என்கிறார் மதுரா.

இவருடைய சாதனைகள் காரணமாக ரோட்டரி அங்கத்தினரானார். தற்போது டிஸ்ட்ரிக் 3190 (1998 – 99) அமைப்பின் டிஸ்ட்ரிக் கவர்னர் மதுரா சத்ரபதி. விதிப்படி தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட முதல் ஆசியப் பெண். ரோட்டரி 158 நாடுகளும், ஐநூறு ரோட்டரி மாவட்டங்களையும் இணைத்துச் செயல்படும் நாலு கர்நாடக, ஒரு ஆந்திர ரோட்டரி உள்வட்டங்கள் அடங்கிய அமைப்புக்கு இவர் தலைவர். அவரை வாழ்த்தி மகிழ்கிறோம்.

— மாலதி

மூல நோய்க்கு முடிவு!

இன்று உலகில் ஏறக்குறைய ஐம்பது விழுக்காடு மக்கள் மூலநோயால் அவதிப்பட்டுக் கொண்டிருக்கிறார்கள்.

மூலத்தை தடுப்பதோ அல்லது கட்டுப்பாட்டுக்குள் கொண்டு வருவதோ அவ்வளவு சிரமமல்ல. மூலநோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் மாறி மாறிப் பல மருத்துவர்களை அணுகுகிறார்கள். ஆனால் வியாதி என்னவோ குறைவதில்லை.

அதே சமயம் பலர் அறியாமை காரணமாகவோ, அலட்சியம் காரணமாகவோ, அறுவை சிகிச்சை பற்றிய பயம் காரணமாகவோ, கூச்சம் காரணமாகவோ மருத்துவர்களை அணுகுவதேயில்லை. சிலர் போலி மருத்துவரை அணுகி தவறான மருந்துகளை உட்கொண்டு அவதிப்படுகிறார்கள். அல்லல் அதிகரிக்கிறதே தவிர வேதனையில் குறைவே இல்லை.

மூலநோய்க்காக என்னிடம் சிகிச்சைக்கு வருபவர்களில் பெரும்பாலானவர்களுக்கு மூலநோய் மிகவும் முற்றிய நிலையில் உள்ளது.



சரியான நேரத்தில் எடுக்கப்படும் சிகிச்சை இந்த நோயிலிருந்து நோயாளியைக் காப்பாற்றும். சரியான அறிவுரை நோயிலிருந்து விடுதலை கொடுக்கும்.

லேசரின் அறிமுகம் நவீன உலகில் ஒரு புரட்சியை உண்டு செய்திருக்கிறது. அது தொடாத துறையே இல்லை. மருத்துவத் துறையிலும், அறுவைச் சிகிச்சையிலும் அது பல புதிய சாதனைகளுக்கு வித்திட்டுள்ளது. பாரம்பரியமான அறுவைச் சிகிச்சை முறையையே மாற்றி அமைத்திருக்கிறது. பல மருத்துவர்களே கூட இன்று லேசரின் உபயோகத்தைப் பற்றி அறியாமல் உள்ளனர்.

காலங்காலமாக வகை வகையான சிகிச்சை முறைகளைக் கண்டுபிடித்து வெற்றி பெறுவதில் சீனா ஒரு தனி இடத்தைப் பெற்று வந்திருக்கிறது. சீனத்து அக்குபங்சர் முறையும், மூலிகை மருத்துவமும் ஒரு சிறந்த சிகிச்சை முறையாக அங்கீகரிக்கப்பட்டுள்ளது. நவீன விஞ்ஞானத்தில் சீனா புதுமைகளைப் புகுத்தி மேலை நாடுகளுடன் வளர்ச்சியில் போட்டியிடுகிறது. மருத்துவ முறையிலும், அறுவை சிகிச்சையிலும் சீனர்கள் அதிக முன்னேற்றமடைந்துள்ளனர்.

கதிரலைகளைப் பயன்படுத்தி ஒரு புதிய கருவியைக் கண்டுபிடித்து, அதன் மூலம் இந்த நோய்க்கான சிகிச்சையைச் செய்கின்றனர். இந்தக் கருவி கதிரலைகளை உற்பத்தி செய்கிறது. துப்பாக்கி முனை போன்ற இதன் நுனியிலிருந்து கதிரலைகள் செலுத்தப்படுகின்றன.

இக்கருவியில் 220 வோல்ட் 50 ஹெர்ட்ஸாக உள்ள மின்சாரம், 25 வோல்டாக குறைத்து பத்து லட்ச ஹெர்ட்ஸாக உயர்த்தி கதிரலைகளாக மாற்றப்படுகிறது. துப்பாக்கிக் குழல் மூலம் கதிரலைகள் மூலக் கட்டியின் மீது நேரடியாகச் செலுத்தப்படுகிறது.

புறநோய் சிகிச்சைப் பிரிவிலேயே இச்சிகிச்சையை மேற்கொள்ளுதல் எளிமையான ஒன்றாகும். நோயாளி சிகிச்சை முடிந்தவுடனேயே நடமாட, வீடு திரும்ப முடிகிறது. முதல் நிலை மூல நோயைப் பொறுத்தவரையில் இது ஒரு வெற்றிகரமான சிகிச்சை.

தீவிரமான நோயாக இருந்தாலும், தொடர்ந்து சிகிச்சை அளித்து குணப்

படுத்தி விடலாம். இதில் பக்கவிளைவுகள் இல்லாததால், இது ஒரு வெற்றிகரமான சிகிச்சை முறை.

கிரியோ சர்ஜரி

இந்த முறையில் வலி இல்லாமல், கத்தியின்றி மூலத்தை அறவே ஒழிக்கலாம். இதில் நவீன முறையில் கைத்துப்பாக்கி போன்ற கருவி உபயோகப்படுத்தப்படுகிறது. கைத் துப்பாக்கியின் முனை மூலக் கட்டியின் மேல் பிரயோகிக்கப்படும்போதே வெப்பநிலை மைனஸ் 170 டிகிரிக்கு மூலக்கட்டியை உறையச் செய்து விடுகிறது. அதனால் அது பனிக்கட்டியைப் போலாகி விடுகிறது. இம்மாற்றத்தினால் மூலக்கட்டியில் உள்ள திசுக்கள் கட்டுப்படுத்தப்படுகின்றன. மூலக்கட்டிக்கு இரத்த நாளங்களிலிருந்து இரத்தம் கசிந்து வருவது தடுக்கப்படுகிறது. மூலக்கட்டி என்ற நச்சுச் சதை தனிப்படுத்தப்பட்டு, அது தனியே விழுந்து விடுகிறது. இம்முறையினால் மூலக்கட்டியின் சதைகள் உறையச் செய்யப்பட்டு நீக்கப்படுகின்றன. கத்திகள் பயன்படுத்தப்படுவதில்லை.

சிகிச்சைக்குப் பின் வலி இருப்பதில்லை. மயக்க மருந்தோ, மருத்துவமனையில் தங்க வேண்டிய அவசியமோ தேவைப்படுவதில்லை.

இரத்தக்கட்டி, பிளவுகளை, மலக்குழாயில் புரையோடிய புண், வீக்கம்.... இருந்தால் மட்டுமே இந்த கிரியோ சர்ஜரி பயன்படாது. கிரியோ சர்ஜரி எளிய முறைதான்.

முதல் நாள் மாலையில் மருத்துவமனையில் சேர்ந்தால் போதும். அடுத்த நாள் காலையில் எனிமா கொடுக்கப்படுகிறது. சிகிச்சையின் போது நோயாளி கொஞ்சம் அழுத்தத்தை மட்டும் உணரக் கூடும். ஒரு மணி நேரம் மருத்துவமனையில் இருந்தால் போதும்.

தினமும் கட்டுப்போட வேண்டிய அவசியமில்லை. வலியோ, அசௌகரியமோ ஏற்படுவதில்லை. எதிர்ப்புச் சக்தி அதிகமில்லாத நோயாளிகள் மட்டுமே அதாவது ஒரு விழுக்காடு நோயாளிகள் மட்டுமே வலி நிவாரண மாத்திரை சாப்பிட நேரிடுகிறது.

சிகிச்சை முடிந்தவுடன் மலத்தை வெளியேற்ற வேண்டிய அவசரம் நோயாளிக்கு ஏற்படுகிறது. சில சமயங்களில் இரத்தமோ, சளியோ வெளியே வந்தாலும் பயப்பட வேண்டியதில்லை. சிறிது நேரத்தில் நின்று விடும்.

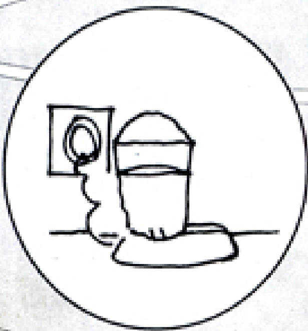
சிகிச்சை முடிந்த இரண்டு நாட்களுக்கு நீராகாரம், மலமிளக்கி மாத்திரைகள் கொடுத்தல் நல்லது. பின்னர் இரண்டு நாட்களுக்கு இலகுவான உணவை உட்கொள்ளுதல் நல்லது. அதற்குப் பின்னர் நிறைய காய்கறிகள் பழங்களுடன் கலந்த சாதாரண உணவை உட்கொள்ளலாம். அதிக காரப் பண்டங்களைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

சிகிச்சை முடிந்த மறுநாளே ஐம்பது விழுக்காடு நோயாளிகள் பணிக்குச் செல்கின்றனர். இருபத்தைந்து விழுக்காடு நோயாளிகள் இரண்டு மூன்று நாட்கள் கழித்து பணிக்குச் செல்கின்றனர். மீதமுள்ள விழுக்காடு நோயாளிகள் அவர்களுக்கு மூலநோய் மிக முற்றிய நிலையில் நான்பட்

போளிக்கு பிசைந்து வைத்திருக்கும் மைதா மாவு, அதிகநேரம் ஊறினால்தான் மாவு ஜவ்வு போல இழுத்துக் கொண்டு வரும். அப்படியில்லாமல் பிசைந்தவுடனே செய்ய வேண்டிய அவசரமிருந்தால், கிரைண்டரில் நல்லெண்ணெய் தடவி, பிசைந்த மாவை அதில் போட்டு கொஞ்ச நேரம் ஓடவிட்டு எடுத்துச் செய்யலாம். இடுவதற்கு மிருதுவாக, பக்குவமான பதத்தில் இருக்கும்.

– உமா





கால் கிலோ பச்சரிசி நனைத்து இரண்டு மணி நேரம் ஊறியபின், அதோடு கால் கிலோ தக்காளி, 2 வறுத்த மிளகாய், கொஞ்சம் பெருங் காயம், மஞ்சள் பொடி, உப்பு சேர்த்து நன்றாக மிக்ஸியில் அரைத்து, அதை தோசையாக வார்த்தேன். புதுமையான சுவையான டிபன்!

— எஸ். ஜீஜாபாய்

டதாக இருப்பதன் காரணமாக பணிக்குச் செல்ல ஒரு வாரமாகலாம்.

லேசர் அறுவை சிகிச்சை

லேசர் கண்டுபிடிக்கப்பட்டதிலிருந்து பலவிதமான புரட்சிகளைச் செய்துள்ளது. அது தொடாத துறையே இல்லை. மருத்துவத் துறையிலும் அது பல புதுமைகளைப் புகுத்தியுள்ளது. அறுவை சிகிச்சைத் துறையில் லேசர் பெரும் புரட்சியைச் செய்துள்ளது. அதன் மூலம் கத்தி பயன்படுத்தாமல், இரத்த இழப்பில்லாமல் அறுவை சிகிச்சையை செய்ய வழிவகுத்துள்ளது. சிகிச்சை அளிக்க இயலாது என்று கருதப்பட்ட நோய்களுக்கெல்லாம் சிகிச்சை அளிக்க வாய்ப்பு அளித்துள்ளது.

அணுக்கதிர்களின் ஒளிக்கற்றைகளைப் பாய்ச்சி சிகிச்சை செய்வதுதான் லேசர். ஒரு நவீன கருவியின் மூலம் ஒளிக்கற்றைகள் செலுத்தப்படுகின்றன. ஒளிச் சக்திகளைக் கிளர்ச்சியூட்டி, ஒரே வண்ணமுள்ள கதிரியக்கக் கற்றைகளாக மாற்றி, நோயுள்ள பகுதியைக் கோடிட்டுக் காட்டி சிகிச்சையைச் செய்கிறது. எந்தக் கடினமான பகுதியையும் இந்த ஒளிக்கற்றை தவிடுபொடியாக்கி விடுகிறது.

அறுவைச் சிகிச்சையில் லேசர் பிழையற்ற கத்திமுனையாகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது. பாரம்பரியமிக்க கத்தியினால் ஏற்படக்கூடிய குறைகள் இதில் இல்லை. இரத்தக் கசிவு ஏற்படாது.

கத்தி மூலம் அறுவை செய்யும் போது இரத்தக் கசிவு ஏற்பட்டு விடுமோ என்ற ஜாக்கிரதை உணர்வே மருத்துவரின் சிந்தனையில் இருக்கும். லேசர் அத்தகைய பிரச்னை எதுவும் தருவதில்லை. ஒரு சொட்டு ரத்தம் கூட சிந்தாத உலர் அறுவை சிகிச்சை என்றே இதைச் சொல்லலாம்.

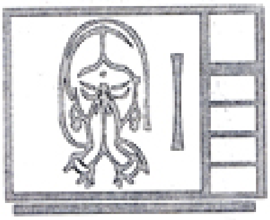
மேலும், லேசர் முறையில் வலி கிடையாது. மயக்க மருந்து கொடுக்கத் தேவையில்லை. அதனால் ரத்த அழுத்தம், சர்க்கரை வியாதி, இருதய நோய், வயோதிகம் போன்ற சாதாரணமாகப் பயப்பட வேண்டிய சூழல்களில் கூட இதனை தைரியமாக மேற்கொள்ளலாம்.

மூலநோய் சிகிச்சைக்கு லேசர் முறை தான் சிறந்தது. மருத்துவமனையில் தங்கி இருக்க வேண்டிய அவசியம் இல்லை. பகலில் சிகிச்சையை முடித்துக் கொண்டு வீட்டிற்குப் போய் விடலாம். பாரம்பரிய அறுவைச் சிகிச்சை முறையில் மூலக்கட்டியின் காம்புப் பகுதியை அகற்றுவது கடினம். லேசர் துல்லியமாகச் செயல்படுவதால் வெற்றிகரமாக சிகிச்சையை முடித்து விடுகிறது. காம்புப் பகுதியை அப்படியே அகற்றி விடுகிறது. மூலக் கட்டியை அப்படியே கரைத்து ஆவியாகச் செய்து விடுகிறது. காம்புப் பகுதியை உறையச் செய்கிறது.

எதையும் அறுக்காததால் அறுவைச் சிகிச்சைக்குப் பின்னால் ஏற்படும் அவஸ்தை இல்லை. பெரிய மூலக்கட்டியாக இருந்தாலும் சரி, உள்ளே புரையோடிய புண்ணாக இருந்தாலும் சரி, லேசர் முறையால் சிகிச்சையை வெற்றிகரமாக்க முடியும்.

(நன்றி – 'மூலநோய்க்கு முடிவு' புத்தகத்தில் இருந்து ஆசிரியர் டாக்டர். பி. ரியாஸ் அஹமது, ஆர். எஸ். மருத்துவமனை, 722 ஜஹாங்கிரான் தெரு, காதர்பேட்டை, வாணியம்பாடி. விலை ரூ. 30.00)





இலவச இணைப்பு!

ஏனிந்த பாரபட்சம்
என் இனிய இறைவனே?
உலகைக் காக்க வேண்டுமென
பன்னிரு கண்ணும் பதினெண்
கையும்
உனக்கு மட்டும் படைத்துக்
கொண்டு,
ஓயாமல் ஓடும் எமக்கு மட்டும்
எங்கள் அரசாங்க திட்டம் போல்
கணக்காய் இரண்டேன்
படைத்து விட்டாய்?

காலைகளில் கணக்காய் அந்த
கண்றாவி தினசரியில் மூழ்கி,
காது செவிடு – அல்ல, அல்ல
காரியச் செவிடாகிவிடும் – எம்
கண்ணான கணவரை கவனிக்கவும்,
கட்டாயம் நிதம்
பின் தூங்கிப் பின் எழும் – எம்
கண்மணிச் செல்வங்களை
கல்விக்கூடம் கிளப்பவும் – ஊடே
காரசாரமாய் கத்தும் 'குக்கரு'டன்
களத்தில் குதித்து, சமைத்து
நாளும் நாங்கள் நடத்தும்
காலை நேர "கார்ட்டூன் ஷோ"வினால்
களைத்து கவிழ்வதால்,
இருபதாம் நூற்றாண்டின்
இல்லத்தரசிகளுக்கு
இனிய காலைகளில் மட்டும்
இன்னும் இரு கைகளும், முகமும்
இலவசமாய் இணைத்திடுவாய்,
என் இனிய இறைவனே!

– மீனாட்சி சூர்யநாராயணன்







உலகம் உன் கையில்

இன்டர்நெட்டில் பொதுவாக இரண்டு வகை லைன் கனெக்ஷன்கள் உள்ளன.

1. Individual line
2. Commercial line

Individual line-ல் TCP-IP மற்றும் shell account இவைகள் அடங்கும். அதாவது தனி நபர்களும், மாணவ மாணவிகளும் தங்களது சொந்த உபயோகங்களுக்காக இதனைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

Commercial line-ல் மொத்தம் ஏழு வகையான இணைப்புகள் உள்ளன.

1. ISDN - Dial up line Service
2. Dedicated Dial-up line Service
3. Web Page Hosting and Web Server Service
4. www Server in VSNL premises
5. Internet Leased line Service
6. Dot Local Loop Tariff
7. Concession



இந்த ஏழு வகையான இணைப்புகளும் Commercial line என்று சொல்லப்படும் ISDN இணைப்பில் அடங்கும். ISDN என்ற commercial line எவ்வாறு எப்படி பயன்படுகிறது? (பார்க்க படம் 1.)

ISDN என்றால் என்ன?

Integrated Services Digital Network இந்த ISDN இணைப்பு முதல் வகை இணைப்பான Individual இணைப்பினை விட மிகவும் சக்தி வாய்ந்தது. இந்த இணைப்பு பல்வேறு பயன்களைத் தருகிறது. இவ்வகை இணைப்பை நாம் சொந்த உபயோகங்களுக்குப் பயன்படுத்துவதில்லை. ஏனென்றால் fees மிகவும் அதிகம். எனவே ISDN - commercial இணைப்பை பொதுவாக பிஸினஸ் மக்கள் மட்டுமே தங்களது வியாபார அபிவிருத்திக்காக மட்டுமே பயன்படுத்துகிறார்கள்.

ISDN - Commercial இணைப்பில் உள்ள பயன்கள்

ISDN - Commercial இணைப்பில் நாம் Telephone-ல் உரையாடும் போது கம்ப்யூட்டரின் திரையில் நாம் யாருடன் பேசிக் கொண்டு இருக்கிறோமோ அவருடைய முழு உருவத்தையும் பார்த்துக் கொண்டே பேசலாம். அதைப் போலவே எதிராளியும் நம் முழு உருவத்தையும் பார்த்துக் கொண்டே பேசலாம். இவ்வகையான வசதிக்கு video phone ஐ பயன்படுத்துகிறோம். இந்த வீடியோ போனில் கேமிராவும், மானிடரும் உள்ளன. இதன் மூலம் இதுவரை ஒலி வடிவில் பரிமாறிக் கொண்டிருந்த தகவல் பரிமாற்றம் ஒளி வடிவிலும் சென்றடைகிறது. இதன் மூலம் தகவல் பரிமாற்றத்தின் தரம் உயர்கிறது. சொல்ல வேண்டிய விஷயங்கள் எப்படிச் சொல்கிறோமோ, (அல்லது) எப்படி கேட்கின்றோமோ அதன் முழுமையான வடிவத்தில் பரிமாற்றம் பெறுகின்றன. இதற்கு ஒரே ஒரு ISDN இணைப்பு

போதுமானது.

அடுத்ததாக நாம் பார்க்கப் போவது Video Conferencing Equipment இந்த வசதியின் மூலம் நாம் நமது அலுவலகத்தில் நடக்கின்ற செமினார் மற்றும் கலந்துரையாடல்கள் இவற்றை அப்படியே ஒளிபரப்ப முடியும், டி.வி. பேட்டி போல.

Video Conferencing Equipment

இதில் ஒரு கம்ப்யூட்டர், டி.வி. மானிடர், காமிரா மற்றும் இதர இணைப்புகள் அடங்கும்.

இதனை இணைக்க 3 ISDN இணைப்புகள் அவசியம்.

நம்முடைய அலுவலகத்திலும் இந்த உபகரணம் இருக்க வேண்டும். அதே போல நாம் அனுப்புகின்ற/ஒளிபரப்பப் போகின்ற அலுவலகத்திலும் இதே உபகரணம் இருக்க வேண்டும்.

இதன் மூலம், கலந்துரையாடல்கள் நடக்கின்ற அறையிலோ அல்லது அலுவலகத்திலோ உள்ள அனைத்து விதமான பொருட்கள் மற்றும் மனிதர்கள்... அவர்களின் பேச்சு, நடை, உடை, பாவனைகள் இவை அனைத்துமே ஒளி மற்றும் ஒலி வடிவில் பரிமாறப்பட்டு நேரில் நடக்கின்ற கலந்துரையாடல்களைப் போன்ற ஒரு உணர்வை ஏற்படுத்துகின்றன.

மேலும் நாம் நடத்துகின்ற கலந்துரையாடல்களுக்குப் பொருத்தமான புகைப்படங்கள் மற்றும் இதர தகவல் அட்டைகளைச் கூட still picture camera உதவியுடன் ஒளிபரப்ப முடியும்.

இறுதியில் நாம் ஒளிபரப்புகின்ற விஷயங்களை விசிஆர் போல பதிவு செய்து வைத்துக் கொண்டு தேவையான சமயத்தில் உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளவும் செய்யலாம்.

இன்டர்நெட் பூத்

ISDN - Commercial line-ல் உள்ள பயன்களை கமர்ஷியலாக உபயோகப் படுத்திக் கொள்ளலாம்.

கமர்ஷியலாக என்று சொல்லும் போது... Internet Booth மற்றும் Browsing Centre இவைகள் கமர்ஷியல் பயன்களில் அடங்காது.

ஏனென்றால் இன்டர்நெட் பூத் வைப்பதற்கோ அல்லது Browsing centre ஆரம்பிப்பதற்கோ அதிகாரபூர்வமாக அனுமதி இன்றுவரை வழங்கப் படவில்லை.

நாம் நமக்கென்று ஒரு web site உருவாக்கிக் கொண்டு அதில் நமது பொருட்களின் விளம்பரங்களையோ அல்லது நமது கருத்துக்களையோ அல்லது நமது software-ன் புதிய அணுகு முறையினைப் பற்றியோ விளம்பரப் படுத்தி உலகமெங்கும் நம்மைப் பற்றி அறியச் செய்யலாம். நாளடைவில் அதுவே 'மெகா' விளம்பரமாகி உங்களது பிஸினஸுக்கு அதன் மேம்பாட்டுக்கு உதவி செய்யும். உங்களது பிஸினஸின் அளவைப் பொறுத்து, நீங்கள் அதற்குத் தகுந்தாற் போல சரியான தொரு இணைப்பினைப் பெற்றுக் கொள்ள முடியும் (நான் விளக்கி யுள்ள ஏழு வகையான இணைப்புகளில் ஏதேனும் ஒன்று).

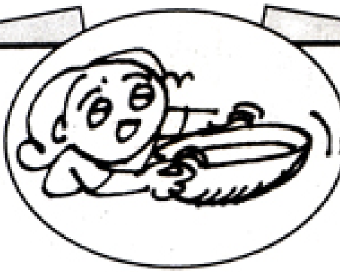
பொதுவாக 'மெகா' விளம்பரப் படுத்தி செய்கின்ற பிஸினஸுக்கு ISDN commercial இணைப்புகள் மிகவும் பயன் தரும்.

Medium size பிஸினஸுக்கு ISDN - commercial இணைப்பின் முதல் வகையான dial-up line service-ஐ பயன் படுத்திக் கொள்ளலாம். இதன் கட்டண விகிதமும் மற்ற ISDN commercial (மீத முள்ள ஆறு வகை) line-ன் கட்டண விகிதத்தை விட குறைவாக இருக்கிறது.

'மெகா' பிஸினஸ் மக்கள் அவர்களது

படம் 1

- Internet lines
  - Individual line
  - Commercial line
    1. ISDN - Dial up line service
    2. Dedicated Dial up line service
    3. Web page Hosting and Web server service
    4. WWW server in VSNL premises
    5. Internet leased line service.
    6. Dot Local Loop Tarriff
    7. Concession



சாம்பார் ஹோட்டல் சாம்பார் போல மணக்கவில்லையே என்று சலித்துக் கொள்பவர்கள் சாம்பாரை அடுப்பிலிருந்து இறக்கும் முன்பு பொடியாக நறுக்கிய சின்ன வெங்காயம் கொஞ்சம் ஒரு பச்சை மிளகாய். ஒரு பல்பூண்டு நசுக்கி, லேசாக எண்ணெயில் வதக்கி சாம்பாரில் கொட்டி. ஒரு கொதியில் இறக்குங்கள். மணம் ஊரைக் கூட்டும்!

— உமா

பிஸினஸ் அளவினைப் பொறுத்து ஏதேனும் ஒரு line- ஐ தேர்வு செய்து அவர்களது பிஸினஸுக்குப் பயன் படுத்திக் கொள்ள முடியும்.

உள்ளூர் கட்டணத்தில் இன்டர்நெட்

தற்போது மும்பாய், டெல்லி, கல்கத்தா மற்றும் சென்னையில் மட்டுமே இன்டர்நெட்டின் நேரடி சென்டர்கள் உள்ளன.

மற்ற இடங்களில் அதாவது மதுரை, கோயம்புத்தூர், பாண்டிச்சேரி, எர்ணாகுளம், திருவனந்தபுரம் மற்றும் திருச்சி ஆகிய நகரங்களில் இன்டர் நெட்டின் இணைப்பு மையங்கள் (Node-கள்) செயல்படுகின்றன.

இப்போது ஒரு புதிய திட்டத்தினை அமல்படுத்த முயற்சிகள் நடந்து வருகிறது. ஆனால் இன்னும் அமல்படுத்தவில்லை. இந்தப் புதிய திட்டம் என்னவென்றால் மதுரை, கோயம்புத்தூர் போன்ற இன்டர்நெட்டின் இணைப்பு மையங்கள் செயல்படுகின்ற ஊர்களுக்கு அருகில் உள்ள தொலைத் தொடர்பு மாவட்டங்களின் இன்டர்நெட்டை பயன்பாட்டாளர்கள் உள்ளூர் அழைப்புக் கட்டணத்திலேயே பயனடைய முடியும்.

உதாரணத்துக்கு, திருச்சி இன்டர் நெட் இணைப்பு மையத்தை தஞ்சாவூர் தொலைத் தொடர்பு மாவட்டத்தினர் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

இதன் மூலம் கிராமம், நகரம் என்ற வேறுபாடு மறைந்து... ஜாதி, மத, இன மற்றும் கிராம, நகர பேதங்களும் ஒழிந்து இன்டர்நெட்டின் வசதியைப் பெறுகின்ற உரிமை அனைவருக்கும் ஒரே கட்டணத்தில் சென்றடைகிறது.

ISDN - line - ஐ தேர்ந்தெடுக்கும் முறை நாம் எந்த line- ஐ தேர்ந்தெடுத்து உபயோகப்படுத்துவது என்று புரியவில்லை என்றால் நான் சென்ற இதழில் கொடுத்துள்ள முகவரிக்குத் தொடர்பு கொண்டு விளக்கங்களைப் பெற்றுக் கொள்ளலாம். (vsnl முகவரி) அப்போது நீங்கள் உங்கள் பிஸினஸ் பற்றிய முழு விவரத்தையும் அவர்களிடம் எடுத்துச் சொல்லி ஆலோசனை கேட்டு பயன் பெறலாம்.

Commercial ISDN line -ல் உங்கள் பிஸினஸுக்குத் தகுந்தவாறு நீங்கள் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ள ஆலோசனை கேட்டுப் பயனடையலாம்.

பொன்னி வெப் சைட்

உங்களுக்கென ''பொன்னி வெப் சைட்!'' உருவாக்கி அதில் அழகு குறிப்புகள், சமையல் குறிப்புகள், சென்னையில் உள்ள சுற்றுலா தலங்கள், பஸ் மற்றும் ரயில் நேர விவரங்கள், டிசைனிங் இப்படி பல்வேறு தகவல்களை சேகரித்து வைத்தால்... நாளடைவில் அது பல்வேறு மக்களைச் சென்றடையும். சுற்றுலா விவரங்கள் வேண்டுமா? 'பொன்னி வெப் சைட்டை' நாடுங்கள் என்று பலராலும் பேசப்படும்... அப்படி உங்கள் வெப்சைட் பிரபலமாகும் போது internet -ன் மெயின் – அதாவது முதன்மை பக்கத்திலேயே டி.வியில் விளம்பரங்கள் வருவது போல உங்களது வெப் சைட்டின் விளம்பரமும் flash செய்ய வைப்பார்கள். அதன் மூலம் நீங்கள் பல்வேறு 'கம்பெனிகளுடன்' தொடர்பு ஏற்படுத்திக் கொண்டு உங்கள் வியாபாரத்தை உயர்த்தலாம்.

''டிஸைனிங் செய்ய நாடுங்கள் பொன்னி வெப் சைட்!'' என்று வரும் போது பல்வேறு வியாபாரிகள் உங்களை நாடி வருவார்கள். அப்போது நீங்கள் உங்களது வியாபாரத் தொடர்பை வைத்துக் கொள்ளலாம். டிஸைனிங் செய்து முன்னேறலாம்.

இப்படி உங்களது திறமைகளை வியாபாரமாக்கி பொருளீட்டலாம். திறமையும் வெளிவரும். ஊதியத்துக்கு ஊதியம். உங்கள் படைப்பு வித்தியாசமாக இருப்பின் புகழுக்கு புகழ்.

— காம்கேர் கே. புவனேஸ்வரி

முதுகு வலியா, உங்களுக்கு?

முன்பெல்லாம் வயதானவர்கள் மட்டுமே முதுகுவலியால் அவதிப்பட்டுக் கொண்டிருந்தார்கள். ஆனால், இப்பொழுது இளம் வயதினரிடையே முதுகு வலி என்பது சாதாரணமாகி விட்டது. மற்ற சில காரணங்களோடு இதற்கு முக்கியக் காரணம் நம்முடைய தினசரி பழக்க வழக்கங்களேயாகும். உடற்பயிற்சி எதுவும் செய்யாமல் அதிக வயிறு உடையவர்களுக்கும், இடுப்புப் பகுதிகளில் அதிக சதை உடையவர்களுக்கும், மற்றும் உடல் பருமனாக உள்ள அனைவருக்கும் முதுகு வலி வந்து அவதிப்படுவதை விஞ்ஞானப்பூர்வமாக உறுதி செய்துள்ளார்கள்.



தினமும் நாம் உறங்கும் போது மிக அதிக மிருதுவான மெத்தையை (Cushioned Mattress) உபயோகிக்கும் போது உறங்க சுகமாக இருந்தாலும், அதன் காரணமாக முதுகெலும்பு சுமார் 8 முதல் 10 மணி நேரம் வளைந்தே இருப்பதால் கடினமான முதுகுவலிக்கு வழிவகுக்கிறது. எனவே சற்று கெட்டியான மெத்தை (Firm Mattress) உபயோகிப்பது நல்லது. பாய் விரித்துத் தரையில் படுப்பது மிகவும் நல்லது. இளம் வயதிலிருந்தே நம் குழந்தைகள் நடக்கும் போதும், தரையில் மற்றும் நாற்காலியில் உட்காரும் போதும் நிமிர்ந்து இருக்குமாறு பழக்குவது ஒவ்வொரு பெற்றோரின் கடமையாகும்.

காலுக்குச் சரியான காலணி தேர்ந்தெடுப்பது எவ்வளவு முக்கியமோ, அதே போல நாம் தினசரி வேலை செய்யும் இடத்தில், அதிக நேரம் செலவிடும் நாற்காலியும் நம் உயரத்திற்குச் சேருவதாக அமைய வேண்டுவது மிகவும் அவசியம். இதில் ஒரு பொழுதும் அலட்சியம் காட்டக் கூடாது. நாற்காலியில் உட்காரும் போது முதுகெலும்பு நேரே, நிமிர்ந்து இருக்கும்படியும், கால் பாதங்கள் தரையில் தொட்டுக் கொண்டும், கை முட்டுகளுக்கு சரியான உயரத்தில், கைகள் வைத்துக் கொள்ள கைபிடிகளும் (Arm Rests) மற்றும் சரியான உயரத்தில் மேஜையும் இருக்க வேண்டியது அவசியமானது. இதன் காரணமாக முதுகெலும்பை அதிகமாக கஷ்டப்படுத்தாமல் (Strain) பொருட்களை எடுக்கவோ,

வைக்கவோ மற்றும் எழுதவோ வசதியாக இருக்கும்.

ஆண்கள் ஆனாலும் சரி, பெண்கள் ஆனாலும் சரி, மிக அதிக உயரம் (High heels) உள்ள காலணிகளைத் தவிர்த்து தட்டையான (Flat) காலணிகள் அணிவது அவர்கள் முதுகுக்கு நல்லது. இல்லாவிட்டால் அந்தக் காலணிகளின் குதி உயரத்திற்கேற்ப நெளிந்து நடக்க வேண்டிய கட்டாயத்தினால் முதுகுவலி வரக் காரணமாக அமையும். இளைஞர்களும், முதியவர்களும் மிக முக்கியமாக வயது வந்த பெண்கள் கால்சியம் மற்றும் வைட்டமின்-டி கலந்த உணவைச் சேர்த்துக் கொள்வது உடலுக்கு உகந்தது. உதாரணமாக முட்டை, மீன் வகைகள், பச்சைக் காய்கறிகள், பால் மற்றும் பால் சம்பந்தப்பட்ட உணவு வகைகள் என சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

நீங்கள் எவ்வளவு சக்தி உள்ளவராக இருந்தாலும், உங்கள் பலத்தை முதுகெலும்பு பாதிக்கும் வண்ணம் காட்டக் கூடாது. அதிக பளுவுடைய எந்தப் பொருளையும் முதுகெலும்பு வளையும்படி குனிந்து எடுக்காமல், கால் முட்டிகளை மடித்து, பின்பு முதுகை நேரே வைத்துத்தான் எடுக்க வேண்டும். திடீர் என்று முதுகுக்கு அதிர்ச்சி தரக்கூடிய காரியங்களை முடிந்தவரை தவிர்க்க வேண்டும். முதுகை பின் நோக்கி அதிகம் வளைப்பது ஆபத்து. முதுகுவலி சிறிதாகத் தோன்றும்போது அந்தப் பகுதிகளை அதிகமாக தேய்த்து விடுவது (Massage) வலியை அதிகரிக்கவே செய்யும். ஓய்வே சிறந்த மருந்தாகும். மிகவும் அதிக வலி வரும் பொழுது வேறு ஒன்றும் செய்யாமல் டாக்டரிடம் (Orthopaedician) செல்வதே உத்தமம்.

நம் உடம்பில் உள்ள எல்லா இணைப்புகளை விட முதுகெலும்பு இணைப்புகள் மிக மிக முக்கியமான பகுதியாகும். அதனைச் சுற்றியுள்ள தசைகளை வலிமைப்படுத்துவது மிக அவசியம். தினமும் தவறாமல் உடற்பயிற்சி செய்வது இதற்கு உதவும். தற்போது எங்கு பார்த்தாலும் உடற்பயிற்சி நிலையங்கள் (Health Centre, Fitness Centre, Slim Centre) பல பெயர்களில் தோன்றி வருகின்றன. இதை நீங்கள் உங்கள் உடலை ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்ள ஏன் உபயோகப்படுத்தக் கூடாது? அவ்வாறு உடற்பயிற்சி நிலையத்திற்குப் போகும் பொழுது, அதற்காக சிறப்புப் பயிற்சி பெற்ற பயிற்சியாளரின் மேற்பார்வை இல்லாமல் எந்த ஒரு உடற்பயிற்சியும் செய்யக் கூடாது. தினமும் 20 முதல் 30 நிமிடங்கள் நீங்கள் செய்யும் உடற்பயிற்சி, உங்கள் வாழ்க்கையை ஆரோக்கியமாகவும், மகிழ்ச்சிகரமாகவும் நடத்திச் செல்லும்.

— உமா நாகராஜன்

நாம் வாழைப் பூவை நறுக்கி பருப்பு உசிலி செய்வோம். ஆனால் நான் வாழைத் தண்டை, பொடிப் பொடியாக நறுக்கி வேகவைத்து, அதை ஒட்டப் பிழிந்து, பருப்பு உசிலி செய்தேன். பருப்பு உசிலிக்கு அரைப்பது போல அரைத்து, அதை எண்ணெயில் போட்டுக் கிளறி, பிறகு வாழைத் தண்டை சேர்த்துக் கிளறினேன். வாழைத்தண்டு பருப்பு உசிலி அருமையாக இருந்தது.

— சித்ரா ஸ்ரீதர்.



தரமான ஜாதிகற்கள் கிடைக்கும்

அதிர்ஷ்டக்கல் அணிந்து வாழ்க்கையில் வளம் பெருங்கள்

உங்கள் வாழ்க்கையில் ஏற்படும் குழப்பங்களையும், சகல துயரங்களையும் நாங்கள் உங்கள் ஜாதகத்தின் கிரக நிலைக்கு ஏற்ப எங்கள் முதல் தர ஜோதிட வல்லுனர்களை கொண்டு உங்கள் பிரச்சினைக்கு நல்ல தீர்வு காண்கிறோம்.

வியாபாரத்தில் நஷ்டமா, வேலையில் நிரந்திரமின்மையா, திருமணத்தடையா, புத்திரதோஷமா, குழந்தையின் கல்வியின்மையா, வாழ்க்கையே பிரச்சினையாக உள்ளதா? இவை எல்லாவற்றிலும் இருந்து மனிதர்கள் வெற்றியும், மகிழ்ச்சியும் அடைய ராசிகல் அணிந்து முழு பலன்களையும் பெறவும்.

நேரில் வரும் அன்பர்களுக்கு ஜாதகத்தின் அடிப்படையில் எந்த ராசி கற்கள் அணியலாம் என்பதற்கு ரூ. **101/-** மற்றும் ஐந்து கேள்விகளுக்கு பதில் அளிக்க ரூ. 51/-. வெளியூர் அன்பர்களுக்கு கூடுதலாக தபால் செலவு ரூ. 45/- மட்டும். வெளிநாட்டில் வசிக்கும் அன்பர்களுக்கு *US $10 (அ) ரூ. 400/- மட்டும். D.D./M.O.* வை **K.V. NARAYANA** என்ற பெயரில் உடன் உங்கள் பிரச்சினைகளையும், ஜாதகத்தின் நகலையும் எடுத்து அனுப்பி முழு பலன்களையும் பெறலாம்.

பெண்களின் நினைவுகளை பிரதிபலிக்கும் புதிய பேஷன் ஜுவல்லரி (Party Wear Jewellery) மற்றும் எண்ணற்ற ஆபரணங்கள் அணிவகுத்துள்ளன.

ரூ. 1000க்கு நகை வாங்குவோர்களுக்கு ஒரு ஜோடி முத்து வளையல் (or) ஒரு ஜோடி பவள கம்மல்

இலவசம்

- *நல் முத்து*
- *நல் பவளம்*
- *துளசி ஆபரணங்கள்*
- *ஆண்டிக் ஆபரணங்கள்*
- *நவரத்னா மாலைகள்*
- *ரூபி ஜேட் எமரால்டு மாலைகள்*
- *மீக்கி மோட்டா முத்துக்கள்*
- *Emerald Ruby Sets*
- *Oxidised Jewellery, Etc.*

ரோஜா பூ பவளம் & ஜேட் இலைகள் கொண்ட நெக்லஸ் குறைந்த விலையில்



☞ முத்து, பவளம் மற்றும் எவ்விதமான மணிவகைகள் இருந்தாலும் அதை நாங்கள் புதிய டிசைன்களில் உங்கள் விருப்பப்படி செய்து தருகிறோம்.

அதிர்ஷ்டக்கல் அணிவதால் நலமே

NARAYANA PEARLS GEMS & JEWELLS

NARAYANA PEARLS, GEMS & JEWELLS

62, Pondy Bazaar, (Near Panagal Park), Opp. Maya's Plaza,
T. Nagar, Chennai - 600 017. Tel : 43 22 6 44, 436 31 93
Sundays also open (11 am to 4 pm) We Accept Cerdit Cards

எங்களுடைய பெயரை பயன்படுத்தி கண்காட்சி விற்பனை செய்பவர்களுக்கும் எங்களுக்கும் எவ்விதமான தொடர்பும் இல்லை.

கம்ப்யூட்டர் ஜாதகம்

★ மரகதம் ★ வைரம் ★ முத்து ★ கனக புஷ்பராகம்

★ கோமேதகம் ★ நீலம் ★ வைடூரியம் ★ பவளம் ★ மாணிக்கம்

ONLINE

நியூஸ் சாலட்

பொருளாதாரத்திற்கான இந்த ஆண்டு நோபல் பரிசு இந்தியரான அமர்த்ய சென்னுக்குக் கிடைத்திருக்கிறது. வளரும் நாடுகளில் உள்ள வறுமையைப் போக்கும் வகையில் என்னென்ன பொருளாதார செயல்பாடுகளை நடத்துவது என்பது குறித்து அவர் எழுதிய கட்டுரைகளுக்குத்தான் இந்தப் பரிசு. ரவீந்திரநாத் தாகூர், சி.வி. ராமன், சந்திரசேகர், ஹர்கோவிந்த் குரானா, மதர் தெரஸா ஆகியோருக்குப் பிறகு நோபல் பரிசைப் பெறும் இவர் மேற்கு வங்கத்தைச் சேர்ந்தவர்.



பில்லியர்ட்ஸ் விளையாட்டிலும் இந்தியாவுக்கு ஓர் உலக அங்கிகாரம். சர்வதேச பில்லியர்ட்ஸ் போட்டியின் இறுதிச் சுற்றில் இங்கிலாந்தைச் சேர்ந்த மைக்ரஸலை வென்றதன் மூலம் உலக பில்லியர்ட்ஸ் சாம்பியன் என்ற பெருமையுடன், பரிசுத் தொகையாக சுமார் ஏழு லட்ச ரூபாயையும் பெற்றிருக்கிறார் கீத் சேதி.

மத்தியப்பிரதேசத்தில் ஜாபுவா என்ற இடத்தில் கிறிஸ்தவ கன்யாஸ்த்ரீகள் ஒரு மருத்துவமனையை நடத்தி வருகின்றனர். அங்கு நள்ளிரவில் நுழைந்த சில மனிதர்கள் (?) அவசர மருத்துவ உதவி தேவை எனக்கூறி உள்ளே புகுந்து, அங்குள்ள நான்கு கன்யாஸ்த்ரீகளை பாலியல் பலாத்காரம் செய்தனர்.

மீசை அதிகம் வளர்ப்பவர்கள் அதை அடிக்கடி தூக்கிவிட்டுக் கொள்வதைப் பார்த்திருக்கிறோம். ஆனால் கர்நாடக மாநிலத்தைச் சேர்ந்த வருபாஷப்பா ருத்சப்பசவனூர் என்ற நாற்பத்தெட்டு வயது போலீஸ் கான்ஸ்டபிள் தனது எழுபது சென்டி மீட்டர் நீளமுள்ள மீசையால் கனமான பொருள்களைத் தூக்கி சாதனை படைக்கிறார். இவரது சமீபத்திய சாதனை இருபது கிலோ எடை கொண்ட டைப்ரைட்டரைத் தனது மீசையில் சுமந்ததுதான். இவர் தன் மீசையுடன் ஒரு ஆசையையும் வளர்த்து வருகிறார். தனது பெயர் 'கின்னஸ்' உலக சாதனை புத்தகத்தில் இடம்பெறவேண்டும் என்பதுதான் அது.



ராமநாதபுரத்தில் ஏற்பட்ட ஜாதிக்கலவரம் காரணமாக வீடுகளுக்குத் தீ, காருக்கு நெருப்பு, வெட்டிக் கொலை என்று கலவரம் கரையின்றிப் புரண்டது. முப்பத்தி ஆறு பேர் அடங்கிய மாணவர் குழு ஒன்று மதசார்பற்ற அமைப்பைத் துவக்கி, கன்யாகுமரியிலிருந்து மத நல்லிணக்க யாத்திரையை துவக்கியது ஆறுதலான ஒரு விஷயம்.

முஸ்லிம்

தீவிரவாதிகளால் கொலை முயற்சிகள் நடந்ததைத் தொடர்ந்து வெளிநாடு சென்றிருந்த பங்களாதேஷ் எழுத்தாளர் தஸ்லிமா நஸ்ரின், தாயகம் திரும்பினார் என்றாலும் மறைவு வாழ்க்கையையே நடத்துகிறார். தீவிர புற்றுநோயால் பாதிக்கப்பட்டுள்ள அவரது அன்னையின் "என் மகளை மன்னித்து விடுங்கள்" என்ற வேண்டுகோளுக்கு அங்குள்ள தீவிர மதவாத அமைப்பு செவிசாய்க்க மறுத்து விட்டது.

போக்குவரத்து, கழிவுநீர்ப்பாதை ஆகிய இரண்டுக்குமே பெரும் இடைஞ்சல் என்ற காரணத்தால் சென்னை நகரில் பசு, எருமை, பன்றி ஆகியவற்றை வளர்க்கத் தடைவிதிக்கப்பட்டது. இப்போது சுமார் நான்கு லட்சம் மாடுகள் சென்னையில் உள்ளனவாம். "மாடுகளை சாலையில் திரிய விட்டால் உரிமையாளருக்கு மூன்று ஆண்டு வரை சிறைத் தண்டனை அல்லது ஐயாயிரம் ரூபாய் வரை அபராதம் உண்டு" என்று மாநகராட்சி கமிஷனர் அறிவித்தாலும், ஓட்டு வங்கி சரிந்துவிடுமோ என்ற பயத்தில் கௌன்சிலர்களில் கணிசமானவர்கள் இதற்கு எதிர்ப்பு தெரிவிக்க, மேற்கூறிய மிருகங்கள் வழக்கம் போல சென்னை சாலைகளில் ஜாம் ஜாம் என்று திரிந்து கொண்டுதானிருக்கின்றன.

பால்ட்டிமோரில் உள்ள ஹாங்கின்ஸ் மருத்துவக் கல்லூரியில் ஒரு சாதனை செய்திருக்கிறார்கள். குரல்வளை சேதமடைந்து பேச்சு வராமல் போன ஒரு பெண்மணிக்கு செயற்கைக் குரல்வளை ஒன்றை உருவாக்கி, பொருத்தி, வெற்றி கண்டிருக்கிறார்கள்.

"கிரிக்கெட்டின் மெக்கா" என்று இங்கிலாந்தில் உள்ள மெர்ல்போர்ன் கிரிக்கெட் க்ளப்பை அழைப்பார்கள். எம்.சி.சி. என்ற பெயரில் பிரபலமாகி, கடந்த 21 வருடங்களாக இயங்கிய இந்த அமைப்பில் ஆண்கள் மட்டுமே உறுப்பினர்களாக அனுமதி. இப்போது பெண்களையும் அனுமதிக்கத் தொடங்கியிருக்கிறார்கள். இது நீண்டதொரு போராட்டத்தின் விளைவு என்பதும், எம்.சி.சி.யின் (ஆண்) உறுப்பினர்களில் பெரும்பாலானவர்கள் இந்த மாறுதலுக்கு ஒத்துக் கொண்டதால்தான் இது சாத்தியமானது என்பதும் குறிப்பிடத்தக்கது.

ஃபின்லாந்து நாட்டில் பிரசவ கால விடுமுறையை கணவர்களுக்கும் அளிக்கத் தொடங்கியிருக்கிறார்கள். சாதாரண பிரசவமா அல்லவா என்பதற்கேற்ப ஆறிலிருந்து பனிரெண்டு நாட்கள் வரை கணவருக்கு விடுமுறை என்ற இந்தச் சட்டம் நடைமுறைக்கு வர அந்த நாட்டின் பிரதமர் லிப்போனெனின் தீவிர ஆதரவும் ஒரு முக்கிய காரணம்.

தொகுப்பு : **ஜி.எஸ்.எஸ்.**

வீட்டில் வறுத்த உப்பு சேர்க்காத மிளகுப் பொடி, வெந்தயப் பொடி வைத்திருத்தல் அவசியம். தொண்டை வலிக்கு மிளகுப் பொடி, மஞ்சள்பொடி சர்க்கரை சேர்த்து சூடான பாலைக் குடித்தால் தொண்டை சரியாகிவிடும். வயிறு உப்புசத்திற்கு ஒரு டம்ளர் தண்ணீர் அல்லது மோரில் வறுத்துப் பொடி செய்த வெந்தயப் பொடியைச் சேர்த்துக் (¼ டீஸ்பூன்) குடித்தால் வயிறு சரியாகிவிடும்.

– ராஜிகுருஸ்வாமி





உண்மை சிம்மாசனத்தில் அமர்த்துவார்கள்

'ராட்சஸி அம்மாவின் மறுபக்கம்' என்ற தலைப்பில் ஒரு வாசகியின் கண்ணீர் கடிதம் படித்தேன். அவருடைய மனக்குமுறல் மிகவும் நியாயமானதே. ஆனால் அதே சமயம் அவர் தான் குழந்தையின் வருங்கால சிற்பி என்பதை மறந்து விட்டார் என்று நினைக்கிறேன்.

நாம் எப்படி புகுந்த வீட்டில் அவர்களையே தஞ்சம் என்று நம்பி வருகிறோமோ அதே போல் நம்மையே நம்பி வரும் நம் குழந்தைகளை நாம் புண்படுத்தலாமா? 'தந்தை யார்' என்று அடையாளம் காட்டிச் சொல்வது முதல் குழந்தையின் அனேக பொறுப்பு ஒரு தாயாருக்குத்தான். மற்றவர்கள் மேல் இருக்கும் பொறுப்பை நாம் நம் குழந்தைகளிடம் அடி, உதை, திட்டு என்று காட்டுவதால் பிற்காலத்தில் உங்கள் கணவர்/மாமியார் மாமனாரின் வாரிசாகத்தான் அவர்களை உருவாக்குகிறீர்கள் என்பதை மறந்து விடாதீர்கள்.

நாம் காட்டும் அன்பையும் அரவணைப்பையுமே நம் குழந்தைகள் 10, 15 வருடங்களில் நமக்குத் திருப்பிக் காட்டுகிறது. நம் அன்பால் நல்ல வார்த்தைகளால் கட்டுப்பாட்டுடன் அவனை/அவளை வளர்த்தால் ஓரளவு பெரியவரானதும் நமக்கு அவர்கள் உற்றதுணையாக இருப்பார்கள். 10/15 வருடங்களில் மாமியார், மாமனாரது நிலை மாறும். வயோதிகம், வியாதி என்பதாலும் ஒருவரை இழந்த மற்றொருவர் என்ற நிலையிலும் அவர்கள் ஆவேசம் குறையும். நம் கணவரும் நம்மைப் புரிந்திருப்பார். அப்போது நம் அன்பு இல்லாத பிள்ளைகளை நாம் திருத்துவது கடினம். அதே சமயம் அன்பு, அரவணைப்புடன் வளர்க்கப்படும் குழந்தைகள் நம் கணவர்/மாமியார் மாமனார் திருந்தாத நிலையிலும் நமக்கு உறுதுணையாக நிற்பார்கள்.

எனவே தாய்மார்களே சிந்தியுங்கள். நம் மனதை சிறிதளவேனும் தெய்வ வழிபாட்டில் செலுத்தினால் மனம் அமைதியுறும். வினை விதைத்தவன் வினை அறுப்பான். தினை விதைத்தவன் தினை அறுப்பான். எனவே தயவுசெய்து தாய்மார்களே உங்கள் கோபத்தை உங்கள் பிள்ளைகள் மீது காட்டாதீர்கள்.

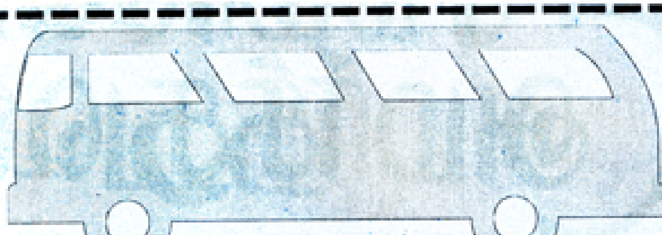
– சியாமளா ராமஸ்வாமி,
மைலாப்பூர்.

சகோதரி, உன் நிலைமையில் நானும் முப்பதாண்டுகளுக்கு முன்பு இருந்திருக்கிறேன். எத்தனை கேலிகள், அவமரியாதைகள், அவமதிப்புகள், குத்தல்கள். இதற்கு நடுவில் நானும் வாழ்ந்திருக்கிறேன். குழந்தைகள் ஊர் மெச்சும்படி ஆகாதா என்று குமுறியிருக்கிறேன். புழுங்கியிருக்கிறேன். ஆத்திரப்பட்டு அடித்து துவைத்து இருக்கிறேன். இந்த நிலைமையில் ஒருசில ஆண்டுகள் வரைதான் இருந்திருக்கிறேன்.

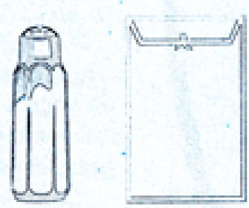
திடீரென்று ஒருநாள் ஞானோதயம். என் மன அழுத்தத்தை குறைப்பதற்கு குழந்தைகளை பயன்படுத்திக் கொள்கிறேன். இப்படி அடித்துத் துவைக்கும் போது உடலும், மனமும் புண்பட்டுப் போகும் அந்தக் குழந்தைகள் தங்கள் மனபாரத்தை எப்படி குறைத்துக் கொள்ளும்? யோசித்ததன் விளைவு என் குழந்தைகளுக்கு தாயாக இருக்காமல் ஒரு நெருங்கிய தோழி ஆனேன். பார்த்தனுக்கு பார்த்தசாரதி போல் என் குழந்தைகளுக்கு நான். அவர்களின் கஷ்டம், விருப்பு, வெறுப்பு எல்லாமே எனக்குத் தெரிவது போல் என் கஷ்டம், சுகம், விருப்பு, வெறுப்பு எல்லாமே என் குழந்தைகளுக்கும் தெரியும். யார் அவமானப்படுத்தினாலும் பிள்ளைகளோடு அந்த உணர்வை வேதனையோடு பகிர்ந்து கொள்ளும் போது மன அழுத்தமா? போயே போச்சுதான்.

இன்று பெரியவன் அமெரிக்காவில் டாக்டராக இருக்கிறான். சிறியவன் இன்ஜீனியரிங் கடைசி வருடம். சில வருடங்களுக்கு முன்பு வரை ஒரு மனுஷியாகக் கூட மதிக்காதவர்கள் இன்று வலிய வந்து மரியாதை தருவதைப் பற்றி என்ன சொல்வது? இது என் அனுபவ உண்மை. சகோதரியே உன் குழந்தைகளுக்கு உன் ஆத்மார்த்தமான தோழியாக எது நிஜமோ அதை அவர்களுக்கு புரியும்படி சொல்லு. பிள்ளைகள் நம்மை விட புத்திசாலிகள். உன்னைப் புரிந்து கொள்வார்கள். உனக்காக பச்சாதபப்பட்டு உன் வேதனைகளை பகிர்ந்து கொள்வார்கள். தாங்கள் உயர்ந்து உன்னை சிம்மாசனத்தில் அமரச் செய்வார்கள். புரிந்து கொண்ட சிறியவர்கள் பெரியவர்களை விட அதிஅற்புதமான துணை.

— உன் அன்புத் தோழி



பஸ்களில் பிரயாணம் செய்யும் போது, நாலைந்து பாலிதீன் கவர்கள், 'கிளிப்'புகளையும் கூடவே எடுத்துச் செல்லுங்கள். நாம் கொண்டு செல்லும் தண்ணீர் பாட்டில், பிஸ்கெட், டிபன் பொட்டலங்கள் இவைகளைக் கவரில் போட்டு, ஜன்னல் கம்பிகளில் 'கிளிப்' போட்டு தொங்க விட்டால், சட்டென்று எடுத்துக் கொள்ள வசதியாக இருக்கும். கீழே உருண்டு ஓடி, நாமும் தவழ வேண்டிய அவசியம் இல்லை.



– உமா

‘பூலோக வைகுண்டமாக’ப் போற்றிப் புகழப்படும் ஸ்ரீரங்கம், வைணவத் திருத்தலங்கள் 108ல் முக்கியமானது. இத்தலத்தில் உள்ள ‘அரங்கன்’ திருக்கோவிலைச் சுற்றியுள்ள மதில்கள் ஏழும் ஏழு லோகங்களைக் குறிக்கும் என்பர் பெரியோர். இம் மதில்களைச் செப்பனிடும் பணியைச் செய்தவர் பன்னிரு ஆழ்வார்களில் ஒருவரான ‘திருமங்கை’ மன்னன்.

காலக் கரையான் ‘மதில் சுவர்களைச் சிறிது சிறிதாகத் தின்று கொண்டே வந்தது. ஒரு சிறு மழை பெய்தாலும், சிறு காற்று அடித்தாலும் மதில் கற்கள் கீழே விழுந்து விடும், இதனால் மக்களுக்குப் பொருட்சேதம் ஏற்பட்டு, என்று உயிர்ச்சேதம் ஏற்படுமோ என்ற நிலையில் மதிலை ஒட்டி, மதிலுக்கு அருகில் வீடு கட்டியிருப்பவர்களும், மதிலைத் தாண்டி வெளியே செல்லும் மக்களும் மிகவும் பதைபதைப்போடு அச்சத்தோடு இருந்தனர்.

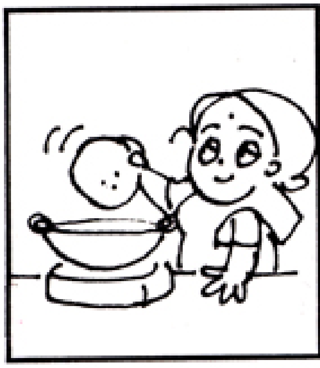
மதில்சுவர் இடுக்குகளில் மரங்கள் நிறைய முளைத்து வேறான்றி மதில் சுவரை மேலும் பலவீனப்படுத்தியது. பல ஆண்டுகளாக மக்கள் பலமுறை நகராட்சி, மாநகராட்சி,



உன்னால் முடியும் பெண்ணே

திருக்கோவில் தேவஸ்தான அதிகாரிகள், மாவட்ட ஆட்சியர், அறநிலையத் துறை, அமைச்சர்கள் என எல்லோரிடமும் கோரிக்கை விடுத்த வண்ணம் இருந்து கொண்டே இருந்தனர். ‘கல்லுக்குள் ஈரம் இருக்கும், ஆனால் எங்களிடம் அதைக்கூட எதிர்பார்க்க வேண்டாம்’ என அவர்களும் மௌனமாகவே இருந்தனர்.

திருவரங்கத்து மக்கள் ‘தாங்கள் வேறு, அரங்கன் வேறு’ என பிரித்துப் பார்க்காதவர்கள். ‘ஐயனின் மதில்கள் அலங்கோலமாக, இடிந்து விழுந்து கொண்டே



இப்போது வரும் அப்பளங்களில், முன்பு உள்ள பெருங்காய வாசனை கிடைப்பதில்லை. எனவே, அந்த அப்பளங்களின் இருபுறமும், லேசாக பெருங்காய நீரை தடவி விட்டு சுட்டுப் பாருங்கள்! ஆகா! இன்னும் ஒரு கரண்டி சாதம் போட்டு சாப்பிடலாமே என்று தோன்றும். செய்து பாருங்களேன்.

— உமா

இருக்கிறதே நம்மைக் காக்கும் அவனுக்கு நாம் என்ன செய்தோம்? நம்மால் ஏதும் முடிவதில்லையே' என்ற சுய பச்சாதாபப்பட்டுக் கொண்டிருந்தனர்.

இந் நிலையில் அண்மையில் முதல்வர் திருச்சிக்கு வருகை புரிந்தார். அப்போது அன்றைய தினப் பத்திரிகை ஒன்றில் ஒரு வாசகி, ஸ்ரீரங்கத்து வாசி (டாக்டர் பிரேமா நந்தகுமார்) மதில்கள் நிலை பற்றியும் உடனடியாக மதில்களைச் சீரமைக்க ஆவன செய்யும்படியும் அரசுக்கு வேண்டுகோள் விடுத்து கடிதம் ஒன்றினை எழுதியிருந்தார். இதனை திருச்சிக்கு வரும்போது விமானத்தில் படித்த முதலமைச்சர் விமான நிலையத்தில் இறங்கியவுடன் நிருபர்களிடம் பேசுகையில் 'உடனடியாக அமைச்சர் கோ.சி.மணியையும், அமைச்சர் தமிழ்குடிமகனையும் ஸ்ரீரங்கத்து மதில்களைப் பார்வையிட்டு தம்மிடம் அறிக்கை சமர்ப்பிக்கும்படி உத்தரவிட்டார்.

உடனே அமைச்சர்கள் ஸ்ரீரங்கம் வந்தனர். பிறகு அடுத்த சில தினங்களில் இங்கு வந்த அமைச்சர் கோ.சி.மணி கோயில் அதிகாரிகளுடன் கலந்து பேசியவுடன் இரண்டு கட்டமாக மதில் சீரமைப்புப் பணி நடக்க ஆரம்பித்து விட்டது. மதில் சுவர் மேல் உள்ள மரங்களை அகற்றும் பணி தற்போது விறுவிறுப்பாக நடந்து வருகிறது: இந்த நிகழ்ச்சியை எதற்குக் குறிப்பிட்டேன் என்றால் 8.10.98 அன்று திருச்சி லேடீஸ் சர்க்கிள் நடத்திய விழா ஒன்றில் சிறப்பு விருந்தினராகக் கலந்து கொண்ட 'மங்கையர் மலர்' ஆசிரியை திருமதி. மஞ்சுளா ரமேஷ் ''பெண்கள் அமைப்புகள் ஒன்று சேர்ந்து பணியாற்றினால் பல ஆக்கபூர்வமான நிகழ்வுகள் நடக்கும். பல சமூக அவலங்கள் ஒழியும்'' என்றார்.

மாதர் சங்கங்கள் ஒருங்கிணைந்து பல நல்ல சமூக நலப் பணிகளைச் செய்ய வேண்டும்' என்று கேட்டுக் கொண்டார். அவர் விருப்பத்தை 'ஸ்ரீரங்கத்துப் பெண்கள்' நிறைவேற்றியுள்ளனர் என்பதைப் பெருமையுடன் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன். இதேபோல பல்வேறு சமூக அவலங்களை எதிர்த்து மிகப் பெரிய அளவில் தமிழகத்துப் பெண்கள் அமைப்புகள் போராட்டம் நடத்தி மிகக் கடுமையான தண்டனைகளை அவர்கள் அடையுமாறு செய்ய வேண்டும். இந்த 'வேள்வி'யில் மங்கையர்மலரும் உறுதுணையாக நின்று உதவும் என்றே நம்புகிறோம்.

— மைதிலி சேஷாத்ரி

ஆன்மீக அதிர்ஷ்டம்

கர்மயோகி

அன்னையை அறிந்து வாழ்க்கைப் பலன் பெற்றவர்களுடைய அனுபவங்களில் சிலவற்றைக் காண் போம். அவற்றைக் காணும் முன் ஒருசில முக்கிய விஷயங்களைக் கருதுவோம்.

எவருக்கும் இனி வழி யில்லை, இனி உலகம் அறிந்த வழி ஒன்றில்லை என்ற நேரமுண்டு. அன்னை அதுபோன்ற நேரத்தில் என்ன கூறுகிறார்?



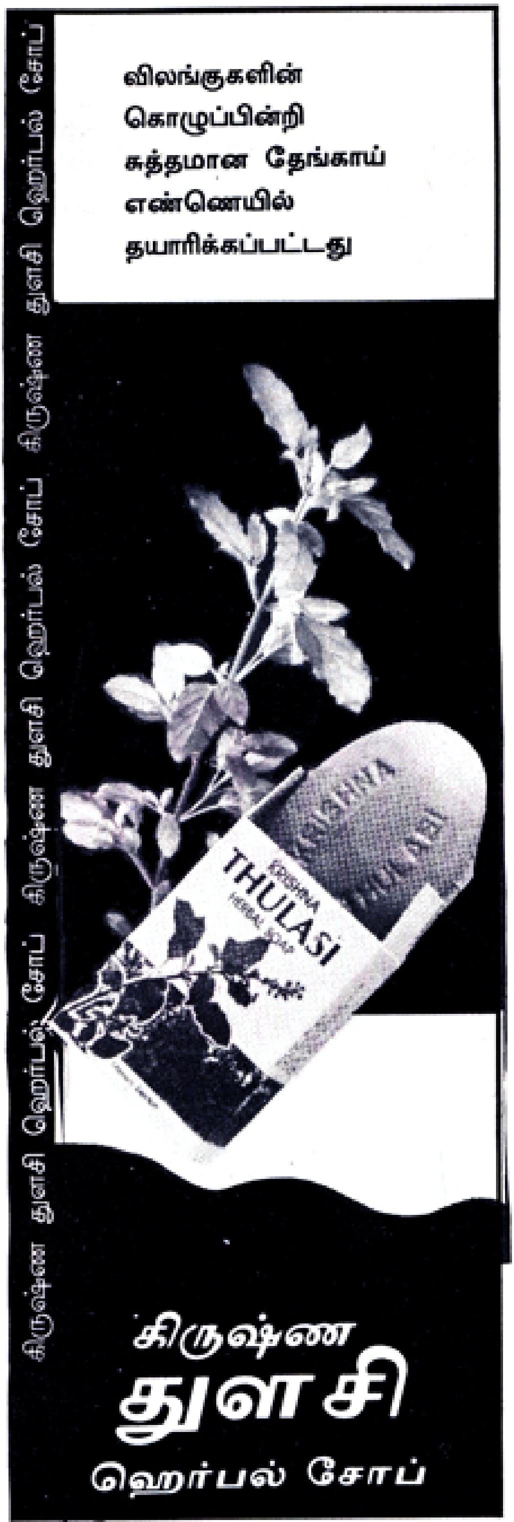
"எந்த வழியும் தெரியவில்லை என்ற நேரமே என்னை அழைக்க உகந்த நேரம். அழைத்தால் தவறாது வருவேன்" என்கிறார் அன்னை.

அன்னையைப் பற்றி நான் முதலில் வெளியிட்ட நூல், "அன்னை தரிசனம்". அதன் பிறகு 29 நூல்கள் அன்னையைப் பற்றி வெளியிட்டாலும், பக்தர்கள் அதிகமாக விரும்புவது 'அன்னை தரிசனம்' என்ற நூலேயாகும். அந்நூலில் மெக்ஸிகோவில் ஒரு பக்தர் தன் பாஸ்போர்ட், பணம் ஆகியவற்றை தொலைத்து விட்டு அடுத்த வேளைக்கு எப்படிச் சாப்பிடுவது, தாய் நாடு எப்படித் திரும்ப முடியும் எனத் தெரி யாமல் திகைத்து நின்ற பொழுது அன்னையின் மேற்கூறிய சொற்கள் நினைவு வந்து அவரை அழைத்து பாஸ்போர்ட்டையும், பணத்தையும் பெற்ற நிகழ்ச்சியை விவரமாக எழுதியுள்ளேன். ஆபத்பாந்தவன், அனாதரக்ஷகன் என்பவற்றிற்கு எடுத்துக்காட்டாக அமைந்தவர் அன்னை.

- அன்னையை அறிவது ஆன்மீக அதிர்ஷ்டம்
- பிறருக்கு அன்னையை (வற்புறுத்தாமல்) அறிமுகப்படுத்துவது ஆன்மாவுக்கு நாம் செய்யும் சேவை.
- அன்னையிடம் பிரார்த்தனை செய்து பெறும் பலன் ஆன்மா பெறும் விளக்கம்.

அன்பர் அனுபவங்கள் :

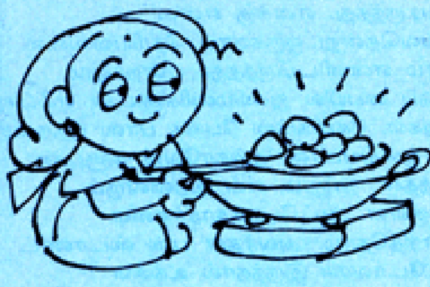
"எங்கள் வங்கியில் நியமிக்கப்பட்ட வக்கீல் குளித்தலையிலிருக்கிறார். ஒரு கேஸ் சம்பந்தமாக அவரைப் பார்க்க அவர் வீட்டிற்கு செல்ல நேர்ந்தது. அங்கு அன்னைக்கென்று அமைக்கப் பெற்ற பூஜை அறையைப் பார்க்க நேர்ந்தது. நான் அவரிடம் நீங்கள் எப்படி அன்னை பக்தரானீர்கள் எனக் கேட்டேன். அவர் சொன்னார், ஒரு குமாஸ்தாவை நம்பி 60 கேஸ் கட்டுகளை இழந்து இனிமேல் கிடைக்காது, நம் பேரும் கெட்டு விடும் என்ற நிலையில் அவர் மனைவி அன்னையின் அருளைத் தெரிந்தவர்– உடனே அன்னைக்கு வேண்டிக் கொண்ட இரண்டு நாட்களில் அத்தனை கேஸ் கட்டுகளையும் குமாஸ்தாவின் தந்தை அவரிடம் கொடுத்து விட்டார். இதைக்



கேட்டு பூரிப்படைந்த நான் என் கஷ்டத்திற்கு முடிவு அன்னையை வேண்டிக் கொள்வதுதான் என அவரிடம் அன்னை படம் ஒன்று பெற்று அன்னை பக்தனானேன்."

"எனக்கு விவரம் தெரிந்த நாளிலிருந்து, அதாவது 10-ம் வயதிலிருந்து தும்மல் மற்றும் தலைவலி ஆரம்பமானது. 16 வயதில் திருமணம். ஆனால் தும்மல் தலைவலி அதிகமானது. 2 குழந்தைகள் பிறந்த பிறகு நிலைமை ரொம்ப ரொம்ப மோசமானது. 1990-ல் தலைவலி அதிகமானால் வாந்தி வந்து நிற்கவே நிற்காது. எத்தனையோ டாக்டர்கள் ஸ்கேன் எடுத்தும் ஒன்றும் பயனில்லை. ஒரு பெண் வீட்டில் படுத்தால் வீடு எத்தனை நாசமாகும் என்பதால் வலியைத் தாங்கிக் கொண்டு அழுது கொண்டே வீட்டு வேலைகளைச் செய்வேன். தலைவிதியை நொந்து கொள்வேன். சமயத்தில் தற்கொலை செய்து கொள்ளலாமா என்று கூடத் தோன்றும். அப்போதுதான் அன்னை எனக்கு அறிமுகமானார். அயனாவரம் தியான மைய ஆண்டு விழாவில் கலந்து கொண்ட நான் அன்றே தங்களின் புத்தகங்களை வாங்கிப் படித்தேன். மேலும் ஒருசிலருடைய அனுபவக் கட்டுரைகளையும் படித்தேன். சரியாக 3 நாள் கழித்து இரவில் அன்னையை நினைத்து "எத்தனையோ பேருக்கு எவ்வளவோ செய்திருக்கிறீர்கள். என் தலைவலியைப் போக்க மாட்டீர்களா?" என மனதார நினைத்து அழுதேன். நான் சிறிது கண்ணயர்ந்ததும் அன்னை என் தலைமாட்டில் உட்கார்ந்து என் தலையைத் தடவி, "உனக்குக் காலையில் எல்லாம் சரியாகிவிடும்" என்றார். உடனே எனக்கு உடலில் பயங்கரச் சூடு. மேலும் என்னைச் சுற்றி ஒரு ட்யூப் லைட் வெளிச்சம். அன்னையை பரவசத்துடன் பார்த்தேன். அப்படியே தூங்கி விட்டேன். அன்று தான் என் 30 வருட வாழ்க்கையில் நிம்மதியான தூக்கம் என்பதை நான் நன்கு உணர்ந்தேன். மறுநாள் என்றுமே இல்லாத சுறுசுறுப்புடன் வேலைகளைச் செய்தேன்.

உடனே நாங்கள் குடும்பத்துடன் பாண்டிச்சேரி வந்து சமாதி தரிசனம் செய்தோம். அங்கே அன்னையின் படங்கள் சிலவற்றை வாங்கினோம். இப்போது எங்கள் வீட்டில் அன்னையின் படங்கள் மட்டுமே உள்ளன. நாங்கள் குடும்பத்துடன் அன்னையை ஏற்றுக் கொண்டோம்.



நாம் சேனைக்கிழங்கை பொரியல், கூட்டு செய்வோம். அப்படியில்லாமல் சேனைக்கிழங்கை நன்றாக குக்கரில் வேக வைத்து, மிக்ஸியில் கெட்டியாக அரைத்து, அந்த விழுதில் வெங்காயம் பச்சை மிளகாயை நிறைய நறுக்கிப் போட்டு, உப்பு, மஞ்ச பொடி, கறிவேப்பிலை, கொத்தமல்லி போட்டு, நன்றாகக் கலந்து, பக்கோடா போடலாம். வாய்க்கு கரகரவென்று வித்தியாசமாக உள்ளது.

— சித்ரா ஸ்ரீதர்

அன்னை என் வாழ்வில் ஒவ்வொரு நிமிஷமும் செயல்படுவதைக் காண்கிறேன்."

ஆரோவில்லில் பெற்ற அனுபவம் :

" 'அன்னை' - இத் திருநாமத்தை மனத்தில் சொல்லும் பொழுது 'மதர்' என வாய் விட்டுச் சொல்லும் பொழுது இப் பிறவி எடுத்த பயனை உணர முடிகிறது. தெய்வீகமான அமைதி நம் ஆவி மேலே நம்மைச் சூழ்ந்து கொள்ளும். இக் கருணைத் தெய்வம் தேடி வந்து அருள்புரியத் தவறுவதேயில்லை.

27.12.96 அன்று ஆரோவில் சென்றதிலிருந்து ஆரம்பிக்கின்றேன். என் மனைவி, அவள் அக்காவின் குழந்தைகளுடன் நான் ஒரு டூரிஸ்ட் டாக்ஸி எடுத்துக் கொண்டு மாலை 5 மணியிலிருந்து 6 மணிக்கான தியான நேரத்திற்குச் சென்றேன். ஒருவிதமான பரபரப்பு. ஏதோ ஒரு புதிய அனுபவத்திற்குப் போகப் போவதை எதிர்நோக்கிய விழைவு. உள்ளே சென்று அமர்ந்து கண்ணை மூடி தியானம் செய்ய ஆரம்பித்தேன். உடனே அன்னை ஆட்கொள்ள ஆரம்பித்து விட்டார். வானளாவிய பிரம்மாண்டமான கட்டிடங்கள் என்னை வரவேற்கின்றன. எல்லையில்லா அந்த கட்டிடங்களைத் தாண்டியதும் மாபெரும் பள்ளத்தாக்கில்

பெரிய பச்சை நிற கிரிஸ்டல் ஒளி வீசுகிறது. மந்திரத்திற்கு கட்டுப்பட்டது போல் அதன் முன் சென்று அமர்கிறேன். முதலில் இரண்டு பெரிய யானைகள் வந்து அந்த கிரிஸ்டலை வணங்கி விட்டுச் சென்றன. சிறிது நேரம் கழித்து தங்க மயில் ஒன்று அதன் பொன்னாலான தோகைகளை விரித்து நிற்காமல் ஆடிக் கொண்டும், நடந்து கொண்டும் இருந்தது. இக் காட்சி நெடுநேரம் தோன்றியது. பிறகு கண்களை விழித்து தியான மண்டபத்தில் உள்ள கிரிஸ்டலை உற்று நோக்கியபடி அமர்ந்தேன். தியானம் என்றால் என்னவென்று அரிச்சுவடி கூடத் தெரியாத எனக்கு இது புதிராக இருந்தது. பிறகு புத்தகங்களைப் படித்துத் தெரிந்து கொண்டேன். கட்டிடங்களும், மயிலும் தோன்றினால் வெற்றிக்கு அடையாளம் என அறிந்து கொண்டேன்."

தொலைந்து போன பொருள் கிடைத்த அனுபவம் –

"ஓய்வுபெற்று பென்ஷன் வாங்கிக் கொண்டிருப்பவனான நான் கடந்த 3.6.96-ல் ஒரு திருமணத்திற்குச் சென்று விட்டு நான் வேலை பார்த்து ஓய்வுபெற்ற இடத்திற்கு சில அலுவல்கள் காரணமாக திரும்பி கும்பகோணம் பஸ் ஸ்டாண்டிற்கு ஒரு ஆட்டோவில் என் உறவினர் ஒருவருடன் வந்து கொண்டிருந்தேன். பஸ் ஸ்டாண்டிற்கு வந்தவுடன் கையில் வைத்திருந்த ஒரு சிறு பையுடன் ஆட்டோகாரருக்குக் கட்டணம் கொடுக்க இறங்கி விட்டேன். என் உறவினரும் இறங்கி விட்டார். பஸ் பிடிக்கும் அவசரத்தில் போகும் போதுதான் நினைவுக்கு வந்தது, பெரிய ஜிப் பை ஒன்றை எடுக்க மறந்து விட்டோமென்று. என் உறவினரும் கவனிக்கவில்லை. திரும்பிப் பார்த்தால் ஆட்டோவும் மறைந்து விட்டிருந்தது. எனக்கு என்ன செய்வதென்று ஒருகணம் தெரியவில்லை. பணம் என்னிடமிருந்தது. என்றாலும் அந்தப் பையில் துணிமணிகளுடன் எஃப்.டி. ரசீதுகள், சேவிங்க்ஸ் பேங்க் பாஸ் புத்தகம் சில முக்கியமான தஸ்தாவேஜுகளுடன் இருந்தன. நானும், என் உறவினரும் அங்குள்ள ஆட்டோக்காரர்களை விசாரித்தோம். அவர்கள் பஸ் ஸ்டாண்ட் ஆட்டோவாக இருந்தால் உங்கள் பொருட்கள் பத்திரமாக இருக்கும். வெளி ஆட்டோ என்றால் சிரமம்தான் என்றார்கள். எனக்கு ஏற்பட்ட அதிர்ச்சி கொஞ்சநஞ்சமல்ல. உடனே நான் ஸ்ரீஅரவிந்த அன்னையை பிரார்த்தித்துக் கொண்டேன். என்ன ஆச்சரியம்? 20 நிமிஷம் கழிந்திருக்கும். ஆட்டோக்காரர் திரு சக்தி என்பவர் ஒரு சைக்கிளில் என் பையைக் கொண்டு வந்து கொடுத்தார். ஆட்டோக்காரர் நன்றியைத் தவிர எதையும் ஏற்கத் தயாராக இல்லை. அவர் வாழ்க வளமுடன்."

தந்தி மூலம் வந்த வேண்டுகோள்

தன் கணவர் மஸ்கட்டுக்கு போக வேலைக்கு ஆர்டர் கிடைத்தபின் சில தடங்கலால் போக முடியவில்லை. குறிப்பிட்ட நாள் அருகாமையிலிருப்பதால் அன்னை அருளை வேண்டி தந்தியனுப்பியிருந்தார். நான் அவர் தந்தியில் கொடுத்த விலாசத்திற்குப் பதில் தந்தி அனுப்பினேன். கீழ்கண்டது அவர் பதில் :

"அன்னை அருளால் என் கணவர் புது வேலையை ஏற்க மஸ்கட்டுக்கு இன்று போய் விட்டார். மனமார்ந்த நன்றி. ஆசிகள் வேண்டும்."

குழந்தைகள் வாங்கும் சின்ன பேக் "ஜெல்லி"யை பயன்படுத்திய பிறகு, பிளாஸ்டிக் கோனை, தூக்கி எறியாமல், சுவாமி அறை மற்றும் கண்ணாடிக்கு அருகே 'சலோஃபன் டேப்' போட்டு ஒட்டி, அதில் குங்குமம், விபூதியை போட்டு வைத்தால், 'விபூதி, குங்கும டப்பாவை எங்க வைத்தேன்' என்று நேரத்தை வீணாக்க வேண்டியிருக் காதே!

– போரூர். ஆர். சீதா





குழந்தை பாக்கியம் இன்மை, வெள்ளைப்படுதல், மாதவிடாய் கோளாறு, மலட்டுத்தன்மை போன்றவைகளுக்கு தெய்விக மூலிகை மருத்துவம்



குழந்தை பாக்கியம் இன்மை, வெள்ளைப்படுதல், மாதவிடாய் கோளாறு, மலட்டுத்தன்மை போன்றவைகளுக்கு முக்கிய காரணம் நாம் உண்ணும் உணவுகளில் அதிகமாக ரசாயனப் பொருட்கள் கலந்திருப்பதாலும், பலவித நோய்களுக்காக அவ்வப்போது வீரியமிக்க ரசாயன மாத்திரைகளை உட்கொள்வதாலும், அடிக்கடி மாமிச உணவுகள் உண்பதாலும், அதிகமான கவலை கொள்ளுதல், அதிக உடலுறவு கொள்ளுதல் போன்றவைகளால் கர்ப்பபையில் புண் ஏற்படுகின்றது. இதனால் கர்ப்பபையில் உள்ள சுரப்பிகள் நன்றாக இயங்காது. மேலும் அதன் சுரப்பு நீரும் திறன் மிக்கதாக இருக்காது. தவிர கர்ப்பபையும் நன்றாக சுருங்கி விரியும் தன்மையினை இழந்துவிட்டால் முறையான மாதவிடாய் இருக்காது. வெள்ளைப்படுதலும் தோன்றும். வெள்ளைப்படுதல், மாதவிடாய் கோளாறுகள், மலட்டுத்தன்மை உள்ள தாய்க்கு கருத்தரிக்கும் வாய்ப்பு மிகவும் கடினம்.

கருத்தரிக்காமைக்கு காரணம்

பெண்களுக்கு உற்பத்தியாகும் கரு முட்டைகள் சரியான முதிர்ச்சியும், வளர்ச்சியும் இல்லாதிருத்தல், கருப்பையின் குழாய்கள் அடைப்பு அல்லது சுருங்கி இருத்தல், முட்டையகத்தில் (ஓவரி) குறைபாடு, கருப்பை வளர்ச்சியின்மை, கர்ப்பபை புண் ஆண்களின் விந்தணு எண்ணிக்கையில் குறைவாகவும், தகுந்த உயிரூட்டத்துடன் இல்லாமல் இருத்தல், ஆண்மைக் குறைவு சரியானநேரம் அறிந்து உடலுறவு கொள்ளாமை, உடலுழைப்பு இல்லாமை, அடிக்கடி உடலுறவு கொள்ளுவதால் முதிர்ச்சி இல்லாத விந்தணு வெளியாகி உயிர்ப்பிக்கும் சக்தி இல்லாதிருத்தல் ஆகியன கருத்தரிக்காமைக்கு காரணம் ஆகும்.

தெய்விக மூலிகை வைத்தியம்

விநாயகருக்குரிய அருகம்புல், சக்திக்குரிய வேப்பிலை, சிவனுக்குரிய வில்வம், பிரம்மாவுக்குரிய அத்தி, கங்கைக்குரிய மாவிலை மற்றும் அற்புத மூலிகை மருத்துவ குணம் கொண்ட அரசிலை, ஆலஇலை, நாவல் இலை, முருங்கையிலை, ஓரிதழ் தாமரை, கீழாநெல்லி ஆகியவைகளைப் பறித்து வந்து வெயிலில் உலர்த்தி பொடி செய்து சலித்து பின் சம அளவில் ஒன்றாக கலந்து ஒரு பாட்டிலில் கலந்து வைத்துக்கொள்ளவும். பின் இதிலிருந்து இரண்டு ஸ்பூன் தூள் எடுத்து ஒருடம்ளர் தண்ணீரில் கலந்து உணவுக்கு முன் தினமும் காலை இரவு ஆகிய இரண்டு வேளையும் உட்கொள்ளவும் இதனை சுமார் ஆறுமாதம் வரை பின்பற்றவும். இளம் தம்பதிகளுக்கு மிக விரைவிலும், மற்றவர்களுக்கு சற்றுத் தாமதமாகவும் கண்டிப்பாக பலன் தெரியும். இத்தகைய மூலிகைகளினால் வெள்ளைப்படுதல், மாதவிடாய் கோளாறு, மலட்டுத்தன்மை நீங்கி கர்ப்பபை நன்கு வளர்ச்சி அடையும் விந்தணு, சினை முட்டைகள் நன்கு முதிர்ச்சி அடைந்ததாகவும், வளர்ந்ததாகவும் இருக்கும். மேலும் எலும்புகள், நரம்புகள் பலம் பெற்று ஆண்மைக் குறைவும் மறையும்.

வேப்பிலை, வில்வம், கீழாநெல்லி போன்றன எதிர்ப்பு சக்தியையும், ரத்தம் சுத்தம் அடையவும், அத்தியிலை, நாவல், முருங்கை, ஓரிதழ் தாமரை போன்றவை நரம்பு மண்டலம் நன்கு இயங்கவும், அரசன், ஆலயிலை, மாவிலை போன்றவை கருத்தரிக்க உதவும். உயிர் அணுக்கள், கருமுட்டை ஆகியவற்றின் எண்ணிக்கை அளவு, வீரியம் ஆகியவற்றை அதிகப்படுத்தவும் உதவும். இத்தகைய மகிமையின் காரணமாகவே திருமண சடங்குகளின்போது இதன் குச்சிகளை ஓமம் வளர்ப்பார்கள். அப்போது அதன் புகைகளை தம்பதிகள் இருவரும் சுவாசிப்பதன் மூலம் மேற்கூறிய பலனை அடைவார்கள் என்பது உண்மை.

உணவு முறைகள்

தம்பதிகள் இருவரும் தினம் ஏதேனும் ஒருவேளை வேகவைக்காத பச்சையாக உட்கொள்ளும் பழங்கள், காய்கள், பழஜீஸ்கள், சாலட்கள் போன்றவற்றையே உணவாக உட்கொள்ள வேண்டும். கேரட், வெண்டை, வெள்ளரிக்காய், பேரிக்காய், வாழை, கொய்யா, ஆப்பிள், பேரீட்சை, திராட்சை, மாதுளை, தர்பூசணி, பாதாம், முந்திரி, இளநீர், கரும்புச்சாறு, தேங்காய், வெங்காயம், கறிவேப்பிலை, கொத்தமல்லி போன்றவற்றில் இருந்து ஏதேனும் இரண்டு (அ) மூன்று வகைகளை தேவையான அளவு உட்கொள்ளலாம். பின்னர் மற்ற இரண்டு நேரம் சாதாரண சமைத்த சைவ உணவுகளை உட்கொள்ள வேண்டும். இதில் கேழ்வரகு, கோதுமை, கம்பு, மக்காச்சோளம் போன்ற தானியங்களையும் அடிக்கடி சேர்த்துக் கொள்வது நல்லது. நிலக்கடலை, மூக்குக்கடலை, கொள்ளு, உளுந்து போன்றவற்றையும் மாலை வேளைகளில் சுண்டல் செய்து உட்கொள்ளலாம். கிடைத்தால் வெள்ளாட்டுப்பால் சிறிது தண்ணீர் கலந்தும் தம்பதிகள் குடிக்கலாம்.

தவிர்க்க வேண்டியது - புகைத்தல், மதுவகைகள், மாமிச உணவுகள், சர்க்கரை கலந்த இனிப்புகள், ரசாயனம் கலந்த உணவுகள், குளிர்பானங்கள், எள்ளில் செய்த பலகாரம், அகத்திக்கீரை, பாகற்காய், பப்பாளி முதலியவை தவிர்க்கவும். இவர்கள் வாரம் ஒருநாள் பகல் ஒருவேளை (சமைத்த) உணவை தவிர்க்கவும். இரவு உணவை 7 மணிக்குள் முடித்தல் வேண்டும்.

உடற்பயிற்சிகள் - நடத்தல், குனிந்து நிமிர்தல், உட்கார்ந்து எழுதல், நின்ற இடத்தில் ஓடுதல், குதித்தல் கயிறாட்டம், கைகால் விரல்களை நீட்டி மடக்குதல் மூச்சுப்பயிற்சி தியானம் போன்றவற்றை தினம் 20 நிமிடம் காலை மாலை செய்தல் நல்லது.



தெய்வீக மூலிகை வைத்தியர்கள்

தலைமை முகவரி : Dr.M.[illegible] & Dr.M.[illegible], S/o.Dr.C.K. [illegible]

P.B. No: 30, No: 3, திருநாத முதலி நகர், (காலேஜ் எதிரில்), திருப்பத்தூர் (N.A.A.) 635 601 ✆ 04179-20469, 22769.

சென்னை கிளை : 115, புரசைவாக்கம் நெடுஞ்சாலை, (பிரின்ஸ் மேனர் பக்கத்தில்) கெல்லீஸ், சென்னை-10.

இரு முகவரிகளின் ஆலோசனை நேரம் தினமும் காலை 10 to 1 மாலை 6 to 8 ✆ 6424285, 6427638

குறிப்பு: சென்னை, வேலூர், காஞ்சிபுரம், கடலூர், விழுப்புரம், திருவண்ணாமலை, பெங்களூர், ஓசூர், சேலம், ஈரோடு, கோவை, மதுரை, தஞ்சாவூர், திருச்சி, நாமக்கல், தர்மபுரி, திருப்பூர், உடுமலைபேட்டை, திண்டுக்கல், தூத்துக்குடி, திருநெல்வேலி, நாகர்கோயில், ...நகர், கரூர் போன்ற நகரங்களில் வைத்தியரை நேரில் சந்திக்க முகாம்-விவரம் தெரிந்து கொள்ள மேலே உள்ள முகவரிக்கு ...தம் (அ) போன் மூலம் தொடர்பு கொள்ளவும்

...வல்: டாக்டர் அவர்களின் மூலிகைகள் பற்றிய 25 வருட அனுபவ ஆராய்ச்சிகள் அடங்கிய 'எளிய முறையில் பிணி அகற்றும் ...ய்விக மூலிகைகள்' என்ற புத்தகத்தினை பதிவுத்தபாலில் பெற ரூ.60/-ம் இயற்கை உணவுகளின் பெருமைகள், அதிசய உண்மைகள் ...டங்கிய 'என்றும் இளமை காக்கும் இயற்கை உணவுகள்' என்ற புத்தகத்தினை பதிவுத் தபாலில் பெற ரூ.60/-ம் மூலிகை மகிமை ...றிய ஆடியோ கேசட்டை பெற ரூ.60/-ம் தலைமை முகவரிக்கு D.D. அல்லது M.O. அனுப்பவும்.

...ந் தேதி - மும்பை : காலை 9 to இரவு 8 மணி வரை The South Indian Concerns Ltd., 401, Telang Road, Matunga, (CR), Ph : 4011589

சமூக சேவை...

பலவகைப்பட்ட சங்கங்கள் மூலமாக சமூக நலப்பணி புரியும் பலர் தங்களுடைய பல்வேறு குடும்ப வேலைகளுக்கிடையே சமூக சேவையில் ஈடுபடுகின்றனர். ஆனால் அதையுணராமல் ஒவ்வொருவர் ஒவ்வொருவிதமாகப் பேசுகின்றனரே என வருத்தப்படுகிறார்கள்.

பங்கு பெற்றவர்கள் :

திருமதி லட்சுமி சங்கர் : சென்னையிலுள்ள அனைத்து அரிமா அரிவையர் சங்கங்களின் தலைவி

திருமதி பாமா சாரநாதன் : சென்னையிலுள்ள அனைத்து அரிமா அரிவையர் சங்கங்களின் காரியதரிசி

திருமதி ஜஹீரா மொஹிதீன் : சென்னையிலுள்ள மங்கையர்க்கரசி மகளிர் மன்றத்தின் தலைவி

திருமதி அஞ்சனா இராமகிருஷ்ணன் : சென்னை காஸ்மோஸ் இன்னர்வீல் சங்கத் தலைவி

திருமதி சாந்தா இராமானுஜம் : சைதாப்பேட்டை மாதர் சங்கத் தலைவி

திருமதி கலோச்சனா பாணி : சென்னையிலுள்ள அனைத்து அரிமா அரிவையர் சங்க பொது ஜனத் தொடர்பு அதிகாரி

திருமதி சுந்தரி இராமச்சந்திரன் : சென்னை தாம்பரத்திலுள்ள மஹிளா தக்ஷணா சமிதியின் தலைவி


• அஞ்சனா


• சாந்தா




• லக்ஷ்மி


• கலோச்சனா

லட்சுமி சங்கர் (ல.ச.) : கணவன் அரிமா சங்கத்திலிருக்க அவருக்கு உதவி, பின்னர் அரிமா அரிவையர் சங்கத்தில் சேர்ந்தேன். இன்று அரிமா சங்கம் எங்கள் வாழ்வின் ஒரு அங்கமாகி விட்டது

பாமா சாரநாதன் (பா. சா.) : பிரபல தமிழ் துப்பறியும் நாவலாசிரியர் வடுவூர் துரைசாமி ஐயங்கார் என் தாத்தா. என் மன்னி திருமதி சகுந்தலா இராகவன் சொல்லி அரிமா அரிவையர் சங்கத்தில் சேர்ந்த நான் இன்று அதிலேயே ஆழ்ந்திருக்கிறேன்.

ஜஹீரா மொஹிதீன் (ஜ.மொ.) : திருமதி சரோஜினி சுப்ரமணியன் என்பவர் சொல்லி தவத்திரு குன்றக்குடி அடிகளார் தொடங்கி வைத்த மங்கையர்க்கரசி மகளிர் மன்றத்தில் 27 ஆண்டுகட்கு முன் சேவை செய்ய முன் வந்தேன். அடையாறு பகுதியில் முதன் முதலாக பெண்களால் ஆரம்பிக்கப்பட்ட சங்கம் இது.

அஞ்சனா இராமகிருஷ்ணன் (அ.ரா.) : தந்தை, கணவர் இருவரும் ரோட்டரி சங்கத்தினர். சிறு வயது முதலே பழக்கமானதால் பின்னர் ரோட்டரியின் அங்கமான இன்னர் வீலில் சேர்ந்து சேவை செய்ய ஆரம்பித்தேன்.

சாந்தா இராமானுஜம் (சா.இ.) தந்தை டாக்டர்ங்கறதாலே அவரைப் பார்த்து சின்ன

வயசிலேயே சேவை செய்யும் எண்ணம் வந்தது. அவருடன் சேர்ந்து முடிந்த அளவு சேவை செய்தேன். தனியாகச் செய்வதை விட, ஒரு பானரின் கீழ் செய்தால் இன்னும் நன்றாகச் செய்யலாம் என்ற எண்ணம் சைதாப்பேட்டை மாதர் சங்கத்தை உருவாக்க வைத்தது. சேவையின் எல்லைகளும் பரந்து விரிந்தது.

சுலோச்சனா பாணி (சு.பா.) திருமதி சௌந்திரம் இராமச்சந்திரனுடனான தொடர்பு சமூகச் சேவையில் ஈடுபடுத்தியது. தொழிலாளர் நலனுக்காக வேலை செய்து இப்போது அரிமா அரிவையர் சங்கத்தின் மூலம் சமூக சேவையினைத் தொடர்கிறேன்.

சுந்தரி இராமச்சந்திரன் (சு.இ.) சமூகச் சேவையில் ஈடுபாடு கொண்ட நான் தாம்பரத்தில் முதியோர் இல்லம் நடத்தி வருகிறேன். அகில இந்திய சங்கமான (அகில உலக சங்கமும் கூட) மஹிளா தக்ஷிண சமிதியின் மூலம் தாம்பரத்தின் சுற்றுப்புறங்களில் எனது சமூக சேவை பணி தொடர்கிறது. அந்த வட்டார கவுன்சிலராகவும் சேவை செய்து வருகிறேன்.

குழந்தைகளுக்காக இரவுப் பள்ளிகள் நடத்துகிறோம். ஏழைப் பெண்களையே ஆசிரியையாகத் தேர்ந்தெடுத்து அவர்களுக்குத் திருமணமும் செய்து வைக்கிறோம்.

சு.பா. : அனைத்து நாட்டு நல்லுறவை உலகெங்கிலுமுள்ள பொதுமக்களிடம் உருவாக்கி வளர்த்தல் எங்கள் இலட்சியம். நான் உலகெங்கும் பார்த்ததில் தனி வாழ்வில் வேதனைப் படும் பெண்கள், தான் பட்ட துன்பம் அடுத்தவர் படக் கூடாதென சேவை செய்கின்றனர். சுற்றுலா சென்ற எங்கள் உறுப்பினரின் கல்லூரி மாணவ மகன் கடலில் மூழ்கி இறக்க, அந்தத் தாய் கடலில் பாது காப்பு என்ற சேவையை ஆரம்பித்தார்.



• லலிதா

ல.க. : கூட்டுக் குடும்பம் குறைந்து தனிக் குடித்தனம் பெருகி வரும் இந் நாளில் வேலை முடிந்த பின்னர் டீ.வி. அரட்டை என பொழுதை வீணாக்காது சேவை செய்வது மனத்திருப்தி கொடுக்கிறது.



• சுந்தரி

மேலும் போதை விழிப்புணர்வு, எயிட்ஸ் விழிப்புணர்வு குறித்த போட்டிகள் நடத்துதல், பள்ளி சிறுவர்களுக்கு சாலைப் பாதுகாப்பு விதிகள் சொல்லிக் கொடுத்தல், 15-லிருந்து 18 வயதுக்குட்பட்ட மாணவர்களை அவர்களது பெற்றோர் ஆசிரியர்களுடன் சேர்ந்து நல் வழிப்படுத்த உதவுகிறோம்.

கேலிக்குரியதல்ல

ல.ச. : அரிமா சங்கம் உலகளாவியது. அதன் துணையான எங்கள் அரிமா அரிவையர் சங்கங்கள் ஆற்றிடும் பணிகள் பல. கண்தான முகாம், இரத்ததான முகாம், சுகாதார உயர்வு குறித்து குடிசைப் பெண்களுக்கு சொல்லிக் கொடுத்தல் என நிறைய.



• இவிரா

ஜ.மொ: பத்து உறுப்பினர்களுடன் ஆரம்பித்த எங்கள் சங்கத்தில் இன்று 85 உறுப்பினர்கள். இந்திய மாதர் சங்கத்தின் கிளையான நாங்கள் ஐந்தாம் வகுப்பு வரை பள்ளிக்கூடம் நடத்துகிறோம். பல ஏழை மாணவர்களுக்குக் கல்வியறிவுடன் சத்துணவு அளிக்கிறோம். வீட்டு வேலை செய்யும் எளிய பெண்களின்



பா. சா. : எங்கள் வேலைகளை வீட்டில் முடித்த பின்னர்தான் வெளியே செல்கிறோம். என் கணவர் சீக்கிரம் போ என்று என்னை நினைவுபடுத்துவார். எனது மருமகள்களும் எனக்கு இந்த சேவையில் உறுதுணையாயுள்ளனர். எல்லா மீட்டிங்குகளும் உறுப்பினர் வீட்டில்தான் நடக்கின்றன. நன்கொடை பெற்று பல ப்ராஜெக்டுகளை செய்கிறோம். ஆனால் சேவை அமைப்புக்கள் என்றால் ஆடம்பரமானவை என்பது போல மீடியாக்களில் காட்டும் போது வருத்தமாக

இருக்கிறது.

அ. இ. : ஆமாம், சினிமாவில் பெண்கள் டம்பப் பையுடன், வீட்டைக் கவனிக்காமல் வெளியே செல்வதாகக் காண்பிப்பதால் மக்கள் தவறான முடிவிற்கு வருகின்றனர்.

சு.பா. : டீ.வியிலும் இந்த மாதிரி ஒரு நாடகத்தில் காண்பிக்க உண்மை நிலையை விளக்கி நான் ஒரு மறுப்புக் கடிதம் எழுதினேன்.

சா. இ. : கணவன் மற்றும் வீட்டில் உள்ளவர்கள் ஒத்துழைப்பு இருந்தால்தான் சிறந்த சேவை செய்ய இயலும். மேலும் வீட்டில் உள்ளவர்கள் நம்மை ஒரு வார்த்தை சொல்லி விடக் கூடாதென்று எல்லா வேலைகளையும் முடித்து விட்டே வெளியில் செல்கிறோம். இத்தனை சிரமங்களை எடுத்துக் கொண்டாலும் மற்றவர்கள் கேலியாக விமரிசனம் செய்யும் போது வருத்தம் ஏற்படுகிறது.

ஜ.மொ : எங்களுள் கோஷா முறை உண்டு. ஆனாலும் எனது மாமியார், மாமனார் மற்றும் கணவர் கொடுத்த ஊக்கமே என்னை சேவையில் இறங்க வைத்தது. மேலும் ஒரு சங்கமாகச் சேர்ந்து சேவை செய்யும் போது அதற்கு தனி மதிப்புண்டு.

அ. இ. : எங்கள் சங்க உறுப்பினர்கள் கொடுத்த ஊக்கத்தினாலும், உதவியாலுந்தான் நான் கவுன்சிலர் தேர்தலில் நின்று வெற்றி பெற்றேன்.

சு.பா : அரசாங்கம் ஒவ்வொரு நலிந்த வருக்காகவும் தனித்தனியாக தேவையானதை செய்து முடிப்பது நடைமுறையில் சாத்தியமில்லாதது. இது போன்ற மாதர் சங்கங்கள் தங்கள் பொறுப்பில் சிலவற்றை எடுத்துச் செய்வதால் சமுதாயத்திற்கு நன்மை – அரசாங்கத்தின் பளுவும் சிறிது குறையும். இதை நாட்டின் குடிமக்களாக மனிதாபிமானத்துடன் செய்வதால் அரசும் மகிழத்தான் செய்யும்.

மாதர் சங்க உறுப்பினர்கள் குடும்பத்தைக் கவனிக்காமல் சங்கத்திலேயே பொழுதை வீணாகக் கழிப்பதாகச் சொல்லப்படுவதெல்லாம் உண்மையல்ல. குடும்பத்தின் தேவைகளையெல்லாம் அன்றாடம் கவனித்துச் செய்து விட்டுப் பின்னரே சங்கங்களுக்கு வருகிறோம்.

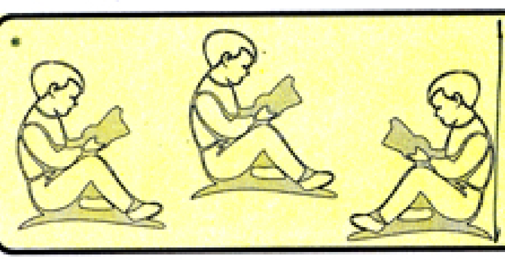
சா.இ: நாட்டில் ஜாதியினால் எத்தனையோ கலவரங்கள் நடந்து கொண்டிருப்பதைப் பார்க்கிறோம். ஆனால், மாதர் சங்கங்கள் இந்தப் பாகுபாடு களைகளைந்து எறிந்து மக்கள் சேவையில் – அவர்கள் துன்பங்களை மட்டுமே பார்த்து, ஜாதியைக் கணக்கில் கொள்ளாமல் உதவி வருகின்றன. சங்க உறுப்பினர்களுள்ளும் கூட பல வகுப்பினர் உள்ளனர். ஒரே சங்கத்தின் உறுப்பினர் என்ற மனப்பான்மை ஒன்றே எங்களுக்கு உண்டு.

ஜ.மொ: சமுதாயத்தில் நடக்கும் குற்றங்களை எதிர்த்துக் குரல் கொடுக்க, மக்கள் மனத்தின் எதிரொலி போல நாங்கள் செயல்படுகிறோம். இப்படித்தான், ஓர் ஏழைப் பெண்ணைக் கெடுத்து ஏமாற்றிச் சென்ற ஒரு வாலிபனைப் போலீஸ் உதவியுடன் அந்தப் பெண்ணையே திருமணம் செய்து கொள்ள வைத்தோம். இன்று அவர்கள் இரண்டு குழந்தைகளுடன் மகிழ்ச்சியுடன் இருக்கிறார்கள். மகளிர் சங்கத்தினர் என்ற அங்கீகாரத்தினால் எங்களால் கலபமாகத் தேடி வருபவர்களின் குறைகளைத் தீர்த்து வைக்க முடிகிறது. சங்கத்தில் இல்லாத வீட்டு மனிதர்களால் செயல்படுத்த முடிகிற காரியங்களை விட இந்த அங்கீகாரமே விரைவில் சாதித்துத் தந்து விடும்.

ல.ச : டீ.வி., பத்திரிகைகள் என்ற மக்கள் தொடர்பு சாதனங்கள் மாதர் சங்கங்கள் பற்றிய தவறான அடிப்படையை மக்களுக்கு அளிக்கின்றன. வெட்டியாகப் பொழுதைக் கழிப்பது போலவும், விளம்பரத்துக்காக மட்டுமே சங்கத்தில் இருப்பது போலவும், வீட்டை அம்போவென்று விட்டு விடுவது போலவும் காட்டுகின்றன. ஆனால், உண்மையில் மக்கள் எங்களை மிகவும் நம்புகிறார்கள். குறைகள் பெருகும்போது, உடனே தேடி வந்து விடுகின்றனர். எங்களிடம் வந்து விட்டால் நிச்சயம் மாற்றம் ஏற்படும், நன்மை நடக்கும் என்று பொறுப்பை எங்களிடமே விட்டு விடுகின்றனர். இதுவே அவர்கள் எங்கள் மீது வைத்திருக்கும் நம்பிக்கைக்கு எடுத்துக்காட்டு.

தொகுப்பு : **சவீதா இராமகிருஷ்ணன்**

படங்கள் : **ஏ. எஸ். திவாகர்**



என் குழந்தை பயன்படுத்திய 'காமிக்ஸ்' புக்குகளை அவன் வழக்கமாக செல்லும் ''பார்பர் ஷாப்பு''க்குக் கொடுத்தனுப்பினேன். கடைக்கு வரும் வாண்டுகள் வேடிக்கை பார்ப்பதை விட்டு விட்டு, எழுத்து கூட்டி புத்தகங்கள் புரட்டிக் கொண்டிருந்தார்களாம். நீங்களும் அப்படிச் செய்யலாமே?

– போரூர். ஆர். சீதா



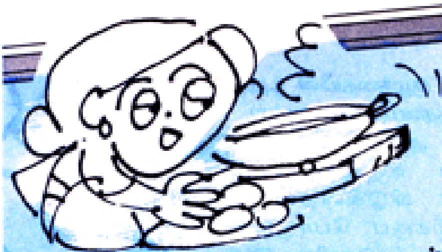
குழந்தை ஏன் தோல்வி அடைகிறது?

ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும், இயற்கையாகவே பிரச்னைகளைத் தீர்க்கக் கூடிய திறமை இருக்கிறது. இந்தத் திறமையைச் சரிவரப் பயன்படுத்தாமையே குழந்தையின் தோல்விக்குக் காரணம். ஒரு குறிப்பிட்ட விஷயத்தைச் சரியாகப் புரிந்து கொள்ளாமையினாலேயே தோல்வி ஏற்படுகிறது. மேலும் ஒரு குழப்பமடையும் போதோ/சலிப்படையும் போதோ/பீதியடையும்போதோ தோல்வி ஏற்படுகிறது. புரிந்து கொள்வதற்கும், கற்றுக் கொள்வதற்கும், படைப்பதற்கும் தேவையான திறமையைக் கொண்டுள்ள ஒரு குழந்தை தோல்வி அடைவதற்கு மேலே கூறப்பட்டவையே அடிப்படையான காரணங்களாகும்.

ஒரு துப்பறியும் நிபுணர்/ஒரு நீதிபதி/ஒரு மருத்துவர் ஆகியோர், ஒரு குறிப்பிட்ட பிரச்னையைத் தீர்ப்பதற்காக சில கடினமான வேலைகளைச் செய்ய வேண்டியிருக்கிறதைப் போலவே, ஒரு குழந்தையும், அதனுடைய அளவில் ஒரு பிரச்னையைத் தீர்ப்பதற்காக, கடினமான சில வேலைகளைச் செய்ய வேண்டியிருக்கிறது.

உண்மையில், ஒரு குழந்தை தான் பிறந்த நொடியிலிருந்து, தன் தாயை, அவள் குரலினாலும், பின்பு அவள் முகத்தாலும் அடையாளம் கண்டு கொண்டு, பிறகு அவளின் மார்பு எங்கிருக்கிறது என கண்டு பிடித்து பால் குடிப்பது போன்ற பல கடினமான வேலைகளைச் செய்கிறது. எனவே, அந்த நிலையில் தன் பசியைத் தீர்த்துக் கொள்ளுதல் பிரச்னையைத் தீர்ப்பது ஒரு குழந்தையின் இயற்கையான திறமை. ஒரு குழந்தை சில வேலைகளைச் செய்ய முடியாமலும், பிரச்னைகளைத் தீர்க்க முடியாமலும், தோல்வியடையுமானால், அத்தோல்விக்கு ஒரே ஒரு காரணம் மட்டுமே. அதாவது அக்குழந்தையைச் சுற்றிலுமுள்ள பெரியோர்கள், குழந்தைக்கு பிரச்னைகளைத் தீர்க்கும் வகையில் வாய்ப்புகளை ஏற்படுத்திக் கொடுக்கத் தவறி விட்டார்கள் என்பதே.

பெற்றோரும், ஆசிரியர்களும், குழந்தைகள் தீர்க்கும் வகையில், சில பிரச்னைகளை குழந்தைகளிடம் விளக்கி, அக்குழந்தைகளைச் சரியான முறையில் வழி நடத்துவார்களே யானால், குழந்தை அப்பிரச்னைகளை வெற்றிகரமாக தீர்க்க முடியும். குழந்தைகள் தீர்க்கும் பிரச்னைகளின் எண்ணிக்கை அதிகமாக அதிகமாக, குழந்தையின் மன வளர்ச்சியிலும், திறமையிலும் அதிகமான முன்னேற்றம் ஏற்படும். கூட்டல் கணக்குப் போடுவதில் ஈடுபட்டுள்ள குழந்தையும், சதுரங்கம் விளையாடும் நாற்பது வயதான ஒரு பெரியவரும், ஒரே மாதிரியான பிரச்னைகளைத் தீர்ப்பதில்தான் ஈடுபட்டிருக்கிறார்கள் என்பதை



சிலர் பருப்பு உருண்டைக் குழம்பு செய்தால், உருண்டை கரைந்து விடும். பருப்பு அரைத்தவுடன், 2, 3, ஸ்பூன் பொட்டுக்கடலை மாவு கலந்து, கொதிக்கும் போது உருட்டிப் போடுங்கள். கரையாது.

— ஆர். பார்வதி

நாம் நினைக்கத் தவறி விடுகிறோம்.

ஒரு குழந்தை புத்திசாலியாக இல்லாததால் தான் குழந்தை தோற்கிறது (அ) ஒரு குறிப்பிட்ட செயலைச் செய்வதில் தவறி விடுகிறது என்று கூறுபவர்கள் பூமியிலேயே மிகப் பெரிய பொய்யைக் கூறுகிறார்கள். இது மிகவும் தவறு.

பிறந்த குழந்தை என்னென்ன செய்ய முடியும்? ஒரு குழந்தை தொடுகிறது, ருசி பார்க்கிறது, வாசனையைக் கண்டு பிடிக்கிறது. ஒரு பொருளைத் தூக்கி எறிந்தால் என்ன ஆகுமென்று தெரிந்து கொள்வதற்காக பொருளைத் தூக்கி எறிகிறது. எந்தக் குழந்தையும் முட்டாளாகப் பிறப்பதில்லை. எந்தக் கோணத்திலிருந்து பார்த்தாலும், குழந்தை ஒரு விஞ்ஞானியாக, நீதிபதியாக, ஜியோமிதி நிபுணராக செயல்படுகிறது என்பதுதான் உண்மை.

குழந்தை விஷயங்களை நினைவில் வைத்துக் கொள்ளத் தவறுவது ஏன்?

1. பெரியவர்கள் குழந்தையிடம் "உனக்கு ஞாபகசக்தி மிகக் குறைவு என்றோ (அ) ஞாபக சக்தியே கிடையாது என்றோ அடிக்கடி கூறும் போது, குழந்தை எதையும் நினைவில் வைத்துக் கொள்ளத் தவறி விடுகிறது.

2. ஒருவருடைய ஞாபக சக்தியைப் பற்றி விமர்சனம் செய்யக் கூடாது. "உனக்கு ஞாபக சக்தியே கிடையாது என்றோ, ஞாபக சக்தி மிகவும் குறைவு" என்றோ குழந்தையிடம் ஒரு போதும் கூறாதீர்கள்.

3. ஒரு குழந்தை எதையும் ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்று அதனிடம் பெரியவர்களாகிய நாம் ஒரு விருப்பத்தை உண்டு பண்ணத் தவறிவிடுவதால், குழந்தை எதையும் ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொள்ளத் தவறி விடுகிறது.

4. குழந்தைகள், தங்களிடம் கூறப்படும் விஷயத்தை தெளிவாகவும், முழுமையாகவும், புரிந்து கொள்வதில்லை என்றால் அது அவர்களின் தவறல்ல. ஆசிரியர்களோ பெற்றோர்களோ, தாங்கள் குழந்தைகளிடம் விஷயத்தைத் தெளிவாக முழுமையாக கூறவில்லை என்றே அர்த்தம்.

5. குழந்தையிடம் கூறப்படும் விஷயம், அவர்கள் தங்கள் மனதில் பதிந்து கொள்ளும் படியும், முடியுமானால், அவர்கள் தங்கள் கண்களால் பார்க்கக் கூடியதாகவும் இருக்கும் பட்சத்தில், அவர்களால் நன்கு நினைவில் வைத்துக் கொள்ள முடியும். இவ்வாறில்லாமல், அவர்கள் காதுக்கு மட்டும் எட்டும்படி, விஷயங்கள் கூறப்படும் போது, நினைவு வைத்துக் கொள்வது தவறி விடுகிறது. எடுத்துக்காட்டாக, தாய் தன் மகனிடமோ (அ) மகளிடமோ, ஒரு கடிதத்தைத் தபால் பெட்டியில் சேர்த்துவிடு என்று அவர்கள் செவிபட கூறுவதைவிட, கடிதத்தைக் காட்டி இதைத் தபால் பெட்டியில் சேர்த்துவிடு என்று கூறுவது நல்ல பயனை அளிக்கும். கண்களும் மனதும், ஒருங்கிணைந்து செயல்படும்போது விஷயங்கள் மறக்காது என்று மனோதத்துவ நிபுணர்கள் கூறுகிறார்கள்.

மேலும் ஒரு குறிப்பிட்ட விஷயத்தை மட்டும் கூறும்போது, அதை நினைவில் கொள்வது கடினமானது. ஆனால் அதே விஷயத்தை, அந்த விஷயத்தின் தொடர்புள்ள மற்றொரு விஷயத்தோடு கூறும்போது, அந்த விஷயம் மறக்காது என்றும் நிபுணர்கள் கூறுகிறார்கள்.

6. குழந்தை கற்கும்போது, அதன் மனது அலைபாய்ந்து கவனம் சிதறிக் கொண்டிருந்தால், மறதி ஏற்படும்.

7. கற்கும்போது குழந்தை சிந்திக்கும் நிலையில் இல்லாவிட்டாலும் மறதி ஏற்படும்.

8. கற்கும்போது, குழந்தை கேள்விகள் கேட்குமாறு ஊக்கப்படுத்த வேண்டும். கேள்விகள் கேட்காவிட்டால், மறந்து விடுவது இயற்கை.

9. கற்கும்போது, குழந்தை களைப்பாக இருந்தால் மறதி ஏற்படும்.

தங்கள் குழந்தைகளுக்கு என்னென்ன திறமை இருக்கிறது என்று பெற்றோர் புரிந்து கொள்ள வேண்டியது மிக அவசியம். குழந்தைகள் தங்கள் திறமைகளை வளர்த்துக் கொள்ளும்படியான, ஆரோக்யமான சூழ்நிலையைப் பெற்றோர் உருவாக்க வேண்டும். குழந்தையைப் பொறுத்தவரையில் சகலமும் பெற்றோர்தாம். அதாவது தங்கள் பெற்றோருக்குத் தெரியாதது எதுவுமில்லை என்ற எண்ணம் கொண்டவர்கள் குழந்தைகள்.

விஷயங்களைப் புரிந்து கொள்வதால் மட்டும் குழந்தைகள் அறிவுடையவராக வளர மாட்டார்கள். எத்தனை அளவுக்கு செயல்

களில் பங்கு கொள்கிறார்கள் என்பதைப் பொறுத்தே குழந்தைகளின் அறிவு வளர்கிறது என்பதைப் பெற்றோர் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

குழந்தையின் பேராற்றல்கள் :

1. அன்பை நாடுவது ஒவ்வொரு குழந்தையின் சுபாவம்.

2. குழந்தைக்கு, எதையும் மிக உன்னிப்பாகக் கவனிக்கும் சக்தி (keen observation power) இருக்கிறது.

3. வழக்கத்திற்கு மாறானவற்றையும் (unusual) தெரியாதவைகளையும் (unknown) கண்டுபிடிக்கக் கூடிய திறமை குழந்தைக்கு உண்டு.

4. எதையும் வரவேற்கக்கூடிய மனப்பான்மை குழந்தைக்கு உண்டு.

5. தனக்கு எது முக்கியமானது என்பதைக் கண்டு பிடிக்கும் ஆற்றல் உண்டு.

6. முடிவு எடுக்கும் ஆற்றல் உண்டு.

7. ஞாபகசக்தியை வளர்த்துக் கொள்ளும் நிலையில் உள்ளது குழந்தை.

8. சில நிகழ்ச்சிகள் ஏன் நடைபெறுகின்றன என்பது பற்றியும், ஒவ்வொன்றும் எவ்வாறு செயல்படுகிறது என்பது பற்றியும் ஒவ்வொரு குழந்தையும் தெரிந்து கொள்ள விரும்புகிறது.

9. குழந்தை உண்மையைத் தேடுகிறது.

10. தோற்றுவிடும் எதையும் நிராகரிக்கிறது.

11. எதையும் தானாகவே ருசுப்படுத்த வேண்டும் (prove) என்று நினைக்கிறது.

12. எப்போதும் புதிய முறையில் செயல்பட வேண்டும் என்று குழந்தை விரும்புகிறது.

13. இயற்கையாகவே குழந்தைக்கு எச்சரிக்கை உணர்வு இருக்கிறது.

14. குழந்தைக்கு அதற்கென்றே சில இலக்குகள் (targets) உள்ளன. அந்த இலக்குகளை அடையவும், அவைகளை அடைய முயற்சிக்கும் போது ஏற்படும் இன்னல்களைத் தவிர்க்கவும் முயற்சி செய்கிறது.

15. குழந்தையின் மனது சக்தி வாய்ந்தது.

16. குழந்தைக்கென்றே சில விருப்பங்கள் இருக்கின்றன.

17. குழந்தை கோபத்தை வெளிப்படுத்துகிறது.

18. பெரியவர்களுக்கு என்னென்ன சுபாவங்கள் இருக்கின்றனவோ அவை அத்தனையும் குழந்தைக்கு உண்டு.

குழந்தைகள், தங்கள் பிறப்பிலேயே இருக்கும் ஆற்றலை வெற்றிகர மாகப் பயன்படுத்த வாய்ப்பு அளிக்கப் பட்டால், எல்லாக் குழந்தைகளும் புத்திசாலியானவையே, ஆக்க பூர்வமானவையே. குழந்தை பள்ளிக்குச் செல்லத் துவங்கு முன்னரே, அதாவது 5 (அ) 6 வயதுக்கு முன்னரே, குழந்தையின் புத்தி சாலித்தனம், ஆக்கபூர்வமான ஆற்றல் போன்றவை உருவாக்கப் பட்டு விடுகின்றன. பள்ளிக்குப் போகும் முன் ஆண்டுகளில் (pre school years) இந்த ஆற்றல்கள் வெற்றிகரமாக வளர்ச்சி அடையுமானால், விடலைப் பருவத்திலும் பெரியவர்களாகும் போதும் இந்த ஆற்றல்கள் பிரதிபலிக்கின்றன.



துரதிருஷ்டவசமாக, நம் தேசத்தில் குழந்தை தனக்கு, பிறவியிலேயே இருக்கும் ஆற்றல்களை, அதிவிரைவிலேயே இழக்கச் செய்து விடுகிறோம். ஏனென்றால் குழந்தையின் ஆற்றலை வளர்க்கும் உத்திகளை பெற்றோர் பின்பற்றுவதில்லை.

ஒவ்வொரு பெற்றோரும் கீழே குறிப்பிடப் பட்டுள்ள சில அடிப்படையான உண்மைகளை அறிந்து கொள்வது மிக அவசியம்.

1. குழந்தை வளர்ந்து பெரியதாகி தன் வாழ்க்கையில், ஐந்து ஆண்டுகள் கற்றுக் கொள்ளும் விஷயங்களைவிடப் பன்மடங்கு அதிகமான விஷயங்களைத் தன் ஐந்து வயதுக்குள் கற்றுக் கொள்ள முடியும்.

2. தன் முதல் ஐந்து வயதில் குழந்தைக்கு கற்றுக் கொள்ளும் ஆற்றல் மிக அதிகமானது.

3. முதல் ஐந்து வயதில் குழந்தையின் புத்தி சாலித்தனம் மிக அதிகமாக விரிவடைகிறது.

4. குழந்தையின் முதல் ஐந்து வயதில், விஷயங்களைக் கிரகித்துக் கொள்ளும் வகையில் வழிகள் உருவாக்கப்படுகின்றன.

5. விஷயங்களைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும் என்ற முறையில் குழந்தைக்கு முதல் ஐந்து வருடங்களில் மிக அதிகமான ஆவலும் உந்துதலும் ஏற்படுகின்றன.

6. குழந்தைக்கு தன் முதல் ஐந்து வயதில், பயம் என்றால் என்ன என்பதே தெரியாது. வயது ஆக ஆக, இந்நிலை மாறி, எதற்கெடுத்தாலும் பயம் ஏற்படும் நிலை வருகிறது.

7. பள்ளிக்குச் செல்லும் முந்தைய ஆண்டுகளில் தோல்வி என்பது குழந்தையின் மிகப் பெரிய விரோதி. குழந்தைக்கு ஐந்து வயதாகும் வரை ஏற்படும் தோல்விகள் குழந்தையின் மனதில் பதிந்து பள்ளி செல்லும் ஆண்டுகளிலும், ஏன், அதற்குப் பிறகும் கூட தோல்விகள் ஏற்படக் காரணமாக இருக்கலாம். எனவே பெற்றோர்கள், குழந்தைக்கு ஐந்து வயதாகும்

உலகம் முழுவதும் உஜாலா வெண்மை !



உஜாலா

उजाला	ಉಜಾಲ
उजाला	உஜாலா
ഉജാല	ઉજાલ
ਉਜਾਲਾ	ఉజాలా
ଉଜାଲା	اجالا
উজালা	اجالا

உஜாலாவின் துரித செயல்திறன் தண்ணீரில் உடனடியாக கரைகிறது மற்றும் துணிகளின் மீது ஆழமாக செயல்பட்டு பளபளக்கும் வெண்மையை சீராக தருகிறது. துணிகளை மீண்டும் துவைக்கும் போது உடனடியாக அழுக்குடன் வெளியே தள்ளப்பட்டு விடப்படுகிறது. உஜாலாவை திரும்ப உபயோகிக்கும் போது புதுப்பித்த வெளிச்சம் பரவுகிறது. ஓரல்-டாக்ஸிஸிடி, சரும அரிப்பு ஆகிய டெஸ்டுகளில் தீங்கற்றது மற்றும் சருமத்திற்கு ஹானியற்றது என சர்டிபிகேட் பெற்ற விஞ்ஞான ரீதியான தயாரிப்பு ஆகும்.

எல்லாவற்றிற்கும் மேல், ஜ்யோதி லபாரட்டரீஸின் தயாரிப்பு அல்லவா உஜாலா !

உஜாலா

கேட்டு வாங்கும் போது உஜாலாவையே
போல் தோற்றமளிக்கும் மற்றொன்றுமல்ல
தருகிறார்கள் என்பதை உறுதி
கொள்ளுங்கள்

JYOTHY LABORATORIES LTD.
MUMBAI - 400 059

வரையில் குழந்தை தோல்விகளை எதிர் நோக்காமல் இருக்கும்படி, முயற்சி செய்ய வேண்டியது மிக அவசியம்.

8. பெற்றோர் கவலை கொள்வது கூடாது. பெற்றோர் கவலை கொள்ளும் போது, குழந்தைக்கு அது தெரிந்து விடலாம். குழந்தைக்கு தெரிய வரும்போது, குழந்தை அனாவசியமான, எதிமறையான (negative) சிந்தனைகளையும், கவலைகளையும் கொள்கிறது. இந்நிலையில் குழந்தையின் திறமை பாதிக்கப்படுகிறது.

9. குழந்தையைச் சுதந்திரமாகச் செயல்பட ஊக்கம் அளியுங்கள்.

10. குழந்தையிடம் நம்பிக்கை வையுங்கள்.

11. ஒருவேளை, எதிலாவது குழந்தை தோல்வி அடையுமானால், கோபம் கொள்ளாதீர்கள். தோல்வியினால் குழந்தையை மேலும் அனுபவம் பெறச் செய்யுங்கள்.

12. குழந்தை உங்களுடன் தினமும் தனியாகச் சிறிது நேரம் கழிக்கும் வகையில் சிறிது நேரம் ஒதுக்குங்கள்.

13. குழந்தை தானாகவே முடிவு எடுக்கும்படியாக சில வாய்ப்புகளை உண்டாக்கிக் கொடுங்கள். குழந்தையுடன் பெற்றோர் கலந்துரையாடுதல் மிக அவசியம். கலந்துரையாடாமல் இருப்பது மிகக் கடுமையான குற்றம் போலாகும். குழந்தை, பெற்றோர் கலந்துரையாடல் அவசியம் எனும்போது கலந்துரையாடல் சரியாக இருக்கிறதா (அ) தவறாக இருக்கிறதா என்ற கேள்வி எழுகிறது. விஞ்ஞான ரீதியிலான பெற்றோர் குழந்தை கலந்துரையாடல் கீழே கொடுக்கப்பட்டவைகளை அடிப்படையாகக் கொண்டிருந்தல் வேண்டும்.

1. குழந்தை தன்னைப் பற்றி ஒரு உயர்வான அபிப்ராயம் கொள்ள உதவுங்கள். அதற்காக தற்பெருமை போன்ற குணங்களை வளர்த்து விடாதீர்கள். தாழ்வுமனப்பான்மை ஏற்படச் செய்யாதீர்கள் என்பதே பொருள்.

2. எல்லா விஷயங்களையும் குழந்தை சரியாகக் கவனிக்கும்படிச் செய்யுங்கள்.

3. குழந்தைகள் தீர்க்கக் கூடிய வகைகளில் சிறு சிறு பிரச்னைகளைக் கொடுங்கள். அதோடு அவைகளை எவ்வாறு தீர்ப்பது என்பதையும் சொல்லிக் கொடுங்கள்.



குழந்தைகளிடம் எதைச் செய்யக்கூடாது என்பதைப் பெற்றோர் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

1. குழந்தைக்கு தண்டனை கொடுக்க வேண்டும் என்பதற்காக அன்பு செய்வதை நிறுத்தி விடாதீர்கள். குழந்தைகளின் முன்பு குழந்தைகளை ஒப்பிடாதீர்கள்.

2. "உன்னை தண்டிக்கப் போகிறேன்" என்றோ "தண்டித்து விடுவேன்" என்றோ ஒரு போதும் குழந்தையை அச்சுறுத்தாதீர்கள்.

3. தனக்கு உதவ, தன் சார்பில் பேச, யாருமேயில்லை என்று குழந்தை உணருமாறு செய்யாதீர்கள்.

4. அனாவசியமான காரணங்களுக்காக குழந்தை இன்னொருவரைச் சார்ந்திருக்குமாறு செய்யாதீர்கள்.

5. தவறுகள் செய்வதிலிருந்து குழந்தையை நிறுத்தாதீர்கள். (அதாவது தவற்றால் குழந்தைக்கு உடல் ரீதியாக ஏதாவது ஆபத்து ஏற்படப் போகிறது என்னும்போது திருத்த முற்படுங்கள்.) தாங்கள் செய்யும் தவறுகளால் குழந்தைகள் மேலும் கற்றுக் கொள்ள உதவுங்கள்.

6. குழந்தை கவலை கொள்ளுமாறு செய்யாதீர்கள்.

7. அனாவசியமாக குழந்தையை மன உளைச்சலுக்கு ஆளாக்காதீர்கள்.

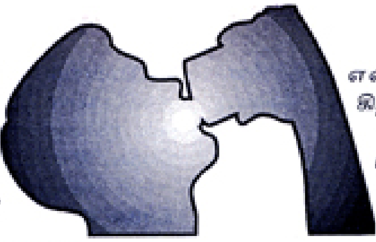
8. ஒருவேளை குழந்தை தோல்வி அடைந்தாலும், தோல்வியைப் பற்றி குழந்தை நினைக்காத வண்ணம் இருக்கச் செய்யுங்கள்.

9. குழந்தை பீதியடைவதாலோ, சலிப்படைவதாலோ (அ) குழப்பமடைவதாலோ தோல்வி ஏற்படுகிறது. இந்த மூன்று நிலைகளும், குழந்தைக்கு ஏற்படா வண்ணம் செயல்படுங்கள்.

குழந்தைக்கு நீங்கள் செய்ய வேண்டியது என்ன?

1. குழந்தை உங்களிடம் கேட்கும் கேள்விகளுக்கெல்லாம் பொறுமையாகவும், உண்மையாகவும் பதிலளியுங்கள்.

2. கூடிய வரையில், குழந்தை தனது விளையாட்டுச் சாமான்களையும் மற்ற பொருள்களையும் வைத்துக் கொள்ள, ஒரு தனி அறையைக் கொடுங்கள். முழு அறையையும் கொடுக்க



முடியாவிட்டால் ஒரு அறையில் ஒரு குறிப்பிட்ட இடத்தையாவது கொடுங்கள்.

3. குழந்தையின் வயதுக்கேற்ற, பொறுப்புகளையும், பணிகளையும் கொடுங்கள்.

4. சுவாரசியமான இடங்களுக்கு குழந்தையை அழைத்துச் செல்லுங்கள்.

5. வேறு வேறு குடும்பப் பின்னணியிலிருந்து வரும் குழந்தைகளோடு உங்கள் குழந்தை, நல்ல முறையில் பழகுவதற்கு ஏதுவாக உதவுங்கள்.

6. பொழுது போக்குக்கான பொருள்களை – வர்ணங்கள்/பென்சில்கள் புத்தகங்கள் ஆகியவற்றைக் கொடுங்கள்.

7. குழந்தைக்கு அருகில் இருந்து புத்தகத்தைப் படித்துக் காண்பியுங்கள். புத்தகத்தை எப்படிப் படிப்பது என்பதற்கான உத்திகளை குழந்தைப் பருவத்திலேயே கற்றுக் கொடுங்கள்.

8. குழந்தை தன்னைச் சுற்றிலுமுள்ளவற்றைப் பற்றிச் சிந்திக்கச் செய்யுங்கள்.

9. குழந்தை தன்னைச் சுற்றிலும் நன்றாகக் கவனித்து என்னென்ன பிரச்னைகள் இருக்கின்றன என்று கவனிக்கவும், அந்த பிரச்னைகளுக்குத் தீர்வு காணவும் செய்யுங்கள்.

குழந்தையை, கீழே குறிப்பிடப்பட்டுள்ளவைகளுக்காக கவனியுங்கள்:

1. தன்னைச் சுற்றிலும் என்ன நடக்கிறது என்பதை குழந்தை கவனிக்கிறதா?

2. சுறுசுறுப்பாகவும் விழிப்புணர்வுடனும் இருக்கிறதா?

3. மனத்தால் செய்யும் வேலைகளை விரும்புகிறதா?

4. விரைவாகவும், முழுமையாகவும் கற்றுக் கொள்ள முடிகிறதா?

5. சொற்களை சரியாக உச்சரிக்கிறதா?

6. கேள்விகள் கேட்கிறதா?

7. ஞாபக சக்தி எப்படி?

8. ஒருங்கிணைக்கும் சக்தி திருப்திகரமாக இருக்கிறதா?

9. சிறு விஷயங்களைச் செவ்வனே குழந்தையால் கையாள முடியுமா?

10. நிகழ்ச்சிகள் ஏன் நிகழ்கின்றன என்று கேட்கிறதா?

11. படங்களைப் பார்த்து விட்டு விமரிசனம் செய்கிறதா?

குழந்தை வாசிக்கக் கற்றுக் கொள்ளும் போது குழந்தையோடு சேர்ந்து வாசிக்கும் பெற்றோர், குழந்தைக்கு பல வழிகளில் உதவி புரிகிறார்கள் என்பது நினைவு கொள்ளத்தக்கது. நல்ல அறிவுள்ள, ஆரோக்கியமான உடல் மன நிலையுள்ள குழந்தைகளே இன்று வீட்டிற்கும், நாட்டிற்கும் தேவை. அது நம் கையில்தான் இருக்கிறது.

— ராஜி

இம்மாத இல்லத்தரசி

சமையல் கூப்பன்

பொருள் : புத்தாண்டு ஸ்பெஷல் **கடைசி தேதி 15.11.98**

என்ற தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இதனுடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச் சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்

சிகப்பழகு பெண்களின் — உரிமை



சிகப்பழகு ஒவ்வொரு பெண்ணுக்கும் கிடைக்க வேண்டியது. அதிக ஆண்கள் பெண்களின் சிகப்பழகு ஏற்படுத்தும் தாக்கங்களை விரும்பாமல் இருக்கலாம். ஆனால் அவர்களால் கூட பெண்கள் சிகப்பழகு பெறுவதை தடுக்க முடியாது. புது ஃபெம் பெர்ஃப்யூம்டு ப்ளூ ப்ளீச் இருக்கையில்.

புது ஃபெம் பெர்ஃப்யூம்டு ப்ளூ ப்ளீச் ஆழமாகச் சென்று முடியின் வேர்வரை ப்ளீச் செய்யும். சிகப்பழகு நீண்ட நாட்கள் இருக்கும்.

புதிய ஃபெம் பெர்ஃப்யூம்டு ப்ளூ ப்ளீச் சரியான தேர்வு எப்பொழுதும்.

நின்று தெரியும் சிகப்பழகு.



திசை மாறிய தென்றல்

செப்டெம்பர் மாதத்துக் குளிர் மேகத்துள் சூரியன் கண்ணா மூச்சி ஆடிக் கொண்டிருக்க, அந்த உச்சிவேளை பகல்பொழு திற்கே தென்றல் உலாவரக் கிளம்பி யிருந்தது.

ஜன்னல் வழியே பரவிய மருதாணிப் பூக்களின் வாசனையை ரசித்தபடி - நடு ஹால் தரையில் மையமாக அமர்ந் திருந்த சாந்தா தனக்கு முன்னால் பரப்



பிக் கிடந்த பழைய தினசரிகளையும், வாரப் பத்திரிகைகளையும் தனித் தனியே பிரித்துக் கொண்டிருந்தாள்.

ஏயப்பா! எட்டு மாதத்திய குப்பை. பழைய பேப்பர்காரனிடம் என்றோ போடப்பட்டிருக்க வேண் டியவை. அவளும் ஒரு மாத மாகவே நினைத்துக் கொண்டுதானிருக்கிறாள் என்றாலும் நேரம் கிடைத்




-சூரியா சிதானந்த்

தால்தானே? பேத்தி ஸ்ருதி மட்டும் விழித்திருந்தால் இன்றைக்குமே கூட இந்த வேலையைத் தொட்டிருக்க முடியாதுதான். அதிகப் படியாய் அடித்த ஊட்டியாலோ என்னவோ... என்றுமில்லாத அதிசயமாய் இன்று தூங்கிப் போய் விட்டாள் குழந்தை!

தினசரிகளின் இடையிடையே ஸ்புட்னிக்... ஸ்போர்ட்ஸ் ஸ்டார்... விமன்ஸ் எரா... இன்னும் சில ஆங்கிலப் பத்திரிகைகளும் கலந்து கிடக்க, அவற்றை யோசனையுடன் புரட்டிப் பார்த்த சாந்தாவுக்கு குழப்பமாயிருந்தது.

- இதையெல்லாம் கழித்து விடுவதா... அல்லது பத்திரமாக வைத்திருப்பதா?

ஒட்டுமொத்தமாய் எல்லாவற்றையும் தூக்கிப் போட்டு விட்டாள் என்று கடந்த முறையே சுஜி முகம் சுளித்தது நினைவு வர, பேசாமல் அவற்றை ஒருபுறமாய் ஒதுக்கி அடுக்கினாள்.

பார்க்கப் போனால் இதெல்லாம் வீட்டிலுள்ள சின்னப் பெண்கள் செய்ய வேண்டிய காரியம். ஆனால்... எங்கே? மருமகள் சுஜி என்றேனும் அப்படிப் பொறுப்பாய் செய்வாளா? செய்யக்கூடியவள்தானா!

"கீழ்வானம் கன்னங்கரேல்னு இருண்டு கிடக்குது சாந்து. பார்த்துட்டேயிரு இன்னும் பத்தே நிமிஷம். மழை பிய்ச்சுக்கிட்டு கொட்டப் போவுது" - ஆருடம் சொன்னபடியே வீட்டினுள் நுழைந்த ராமச்சந்திரனுக்கு, பேப்பர் புத்தகக் குவியலுக்குள் மனைவி உட்கார்ந்திருந்த கோலம் சிரிப்பைத் தந்திருக்க வேண்டும்.

"அடேடே... இங்கிலீஷ் மேகஸினெல்லாம் கூட நீ படிக்கத் தொடங்கியாச்சா! நல்லதாப் போச்சு. நம்ம கம்பெனியில் கிளார்க் உத்யோகம் குடுத்து இனி அங்கேயே உன்னை உட்கார்த்தி வச்சுடலாம். இந்த ஸ்டீபன் பயலுக்குக் கூட ஒரு மாசம் லீவு வேணுமாம். கேட்டுட்டேயிருக்கான்" என்கிறார் தமாஷாக.

"போதுமே நீங்களும் உங்க கிண்டலும்! உங்க மூத்த பொண்ணு பெங்களூர்லேர்ந்து லெட்டர் போட்டிருக்கா... படிச்சுப் பாருங்க. அங்கே டி.வி.க்குப் பக்கத்தில வச்சிருக்கேன்."

"என்ன எழுதியிருக்கா? டிசம்பர் லீவுக்கு குழந்தைகளோட வர்றாளாமா?"

"ஊஹூம். டிசம்பர்ல சௌகர்யப்படாதாம். ஏப்ரல் லீவுல கண்டிப்பா வர்றேன்னு எழுதியிருக்கா."

எதனால் சௌகரியப்படாதாம் என்று அவரும் கேட்கவில்லை. அவளும் சொல்லவில்லை. சில விஷயங்களை ஆழமாக அலசத் தொடங்கினால் அது சங்கடத்தில் கொண்டு நிறுத்தும் என்பார்களே? அது போல்தான் இதுவும் என்பதால் இருவருமே அதைத் தவிர்த்தனர்.

"ஏம்மா, கஜிக்கு நான் வர்றது பிடிக்கலையா.. .சரியாவே பேச மாட்டேங்கறாளே? யாரோ மூணாம் மனுஷிகிட்ட மாதிரியில்ல ஃபார்மாடிக்கலா நடந்துக்கறா!" என போன தடவை வந்த போதே மகள் கவிதா வருத்தப் பட்டதும்,

"அசடாட்டம் பேசாதே கவி. அவ சுபாவமே அப்படித்தான். கொஞ்சம் அமைதியான டைப். மத்தபடி மனசுக்குள் ஒண்ணுமில்லை" என்று, தான் சமாதானப்படுத்தியதும் சாந்தாவுக்கு நினைவிருக்கும் போது கடிதத்திற்கான விளக்கம் வேறு வேண்டுமா?

"சரி... சரி அவ வசதிப்படி வர்றப்போ வரட்டும். நீங்க போய் கை அலம்பிட்டு சாப்பிட உட்காருங்க. இதோ... ரெண்டு நிமிஷத்துல வந்துடறேன்" - சொன்ன சாந்தா, மீதமுள்ள பத்திரிகைகளை அப்படியே ஓரமாக ஒதுக்கி விட்டு எழுந்து கொண்டாள்.

கறிக் குழம்பு - பொரித்த மீன் - உருளைக் கிழங்கு வறுவல் - அவித்த முட்டை - ரசம் - கெட்டித் தயிர்.

டைனிங் டேபிள் மீது மனைவி அடுக்கிய அயிட்டங்களுக்கு ஒரு சபாஷ் போட்டபடியே குழம்பில் ஒரு கரண்டி ஊற்றிப் பிசைய ஆரம்பித்த ராமச்சந்திரனின் விழிகள் வியப்பில் விரிந்தன.

"பொங்கல் திருவாதிரை மாதிரி இன்னிக்கும் நம்ம ஊர்ல எதாச்சும் விசேஷமா சாந்து?"

"ஏன்... எதுக்காக கேக்கறீங்க?"

"இல்லை. சோற்றுக்குப் பதிலா கெட்டியா களி கிண்டி வச்சிருக்கியே... அதனால கேட்டேன்."

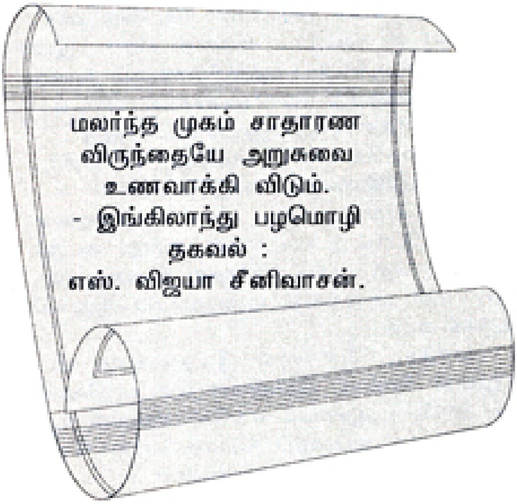
"உஷ்..." உதட்டில் விரல் வைத்து கணவனை எச்சரித்த சாந்தாவின் கண்கள் தயக்கத்துடன் டைனிங்ஹால் வாசல் வரை ஒருமுறை ஓடி விட்டுத் திரும்பின.

"கொஞ்சம் மெதுவாத்தான் பேசுங்களேன். இன்னிக்கு சமையல் நான் பண்ணலே. நம்ம கஜி பண்ணியிருக்கா. அதனால... எது எப்படியிருந்தாலும் சத்தமில்லாம சாப்பிட்டு எந்திரிக்கணும். குறைசொல்லிட்டிருக்கப்படாது... புரியறதா?"

"ஆனாலும் இந்த அரிசி சாதத்தைக் கொஞ்சம் பொலபொலன்னு வடிக்கணுமின்னு நீயாச்சும் உன் மருமகளுக்கு சொல்லித் தந்திருக்கலாம். பாரேன் வச்ச கையை எடுக்க முடியலே. அப்படியே கப்புனு பிடிச்சுக்கிட்டுது..."

சாப்பாட்டைப் பொறுத்தவரை, வெறும் மிளகு ரசத்தோடு சுட்ட அப்பளமானாலும் போதும்... முகம் கோணாமல் சாப்பிடக்கூடியவர்தான் ராமச்சந்திரன். ஆனால் அது பக்குவமாக சமைக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும் அவருக்கு.

சாந்தாவுக்கும் கணவரின் ஆதங்கம் புரியாமலில்லை. ஆனால் அதற்காக மருமகள் மீது குறைபடவோ... குற்றப் பத்திரிக்கை வாசிக்கவோ அவள் தயாரில்லை.



RPG

HMV

LEGENDS

M.S. SUBBULAKSHMI

The Supreme

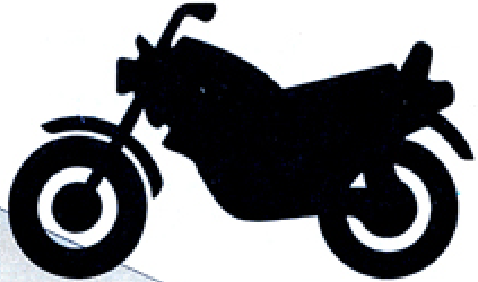


The finest collection in a set of 5 Musicassettes & CDs


ராஜாளி® நான்-ஸ்டிக் அதிசயம்
இதுவரை தோசைக்கல், ஃப்ரை பான், கடாய் மட்டுமே தயாரித்து வழங்கி வந்த ராஜாளி இப்போது முதன் முதலாக யாரும் பார்த்திராத புதிய நான்-ஸ்டிக் இட்லி தட்டுகளும், நான்-ஸ்டிக் மில்க் பாய்லரும் தயாரித்து வழங்கி உங்களை அதிசயத்தில் ஆழ்த்த வந்திருக்கிறது.
தொடர்கிறது...
இதெல்லாந்தான் கிடைக்கிறதே! இதிலென்ன அதிசயம்?!
RAJALI
அதிசயம்தான்!
இப்பொழுது குடை ஒன்று இலவசம்.
விரைந்திடுவீர்!
மல்லிகைப் பூப் போன்ற மிருதுவான இட்லிகள் தயார் செய்ய
● சாதாரண மில்க் பாய்லரில் உட்புறம் பாலேடு படிந்து கொள்வது போல் ராஜாளி நான்-ஸ்டிக் மில்க் பாய்லரில் ஒட்டாது.
● தொடர்ச்சியாக உபயோகப்படுத்திய பின்பும் கூட பாத்திரத்தில் முந்தய காய்ச்சிய பால் வாசம் இருக்காது. ● சுத்தம் செய்ய எளிது
● வழவழப்பான டஃப்ளான் உட்புறப் பூச்சினால் பால் திரிந்து போகாது
● இது அகல வடிவமைப்பு பாத்திரமாகையால் எரிபொருள் மிச்சம்
● எண்ணெய் தடவாமலேயே தட்டிலிருந்து இட்லிகளை எடுக்கலாம்
● இட்லி ஒட்டாததால் மாவு விரையம் ஆகாது
● நேரமும், எரிபொருளும் மிச்சம். ● தட்டுகள் சுத்தம் செய்வது எ
● எல்லா குக்கர் & இட்லி குக்கர்களிலும் பொருந்தக்கூடியது
● 4 தட்டுகள் மேலும் 6 தட்டுகளாக கிடைக்கிறது
நான்-ஸ்டிக்கில் இவையனைத்தும் கிடைப்பது அதிசயந்தானே!!
❑ தோசைக்கல் (Flat & Concave) ❑ கடாய் ❑ ஆப்பக் கடாய்
❑ இட்லித் தட்டுக்கள் ❑ மில்க் குக்கர்
❑ சாஸ் பான் ❑ ஃப்ரை பான் ❑ ப்ரட் டோஸ்டர்
எல்லா பிரபல பாத்திரக் கடைகளிலும் கிடைக்கும்
ISI முத்திரையினைக் கொண்
RAJALI
RAJALI
HOME EQUIPMENT
50-A, Appar Swamy Koil Street, Thiruvottiyur, Madras - 600 019. ☎: 543391, 543

குளிர்காலத்தில்
ீ-வீலரில் செல்லும்
ம்பதிகள்,
ழந்தையை வண்டியின் முன்பு
அமரச் சொல்லுவதால், 'ஜில்'
ாற்று குழந்தையின் முகத்தில்
அடித்து, எளிதில் ஜலதோஷம்
ிடிக்கும் வாய்ப்புள்ளது. தலையில் 'ஸ்கார்ப்'
அணிவித்து, தம்பதிகளுக்கு இடையே அமரச் செய்து
ழந்தைகளை பாதுகாக்கலாம்!

— போரூர் ஆர். சீதா



"சரி விடுங்க. அவ சின்னப் பொண்ணு ானே! இன்னும் கொஞ்ச நாளானா தானாக ழுகிட்டுப் போறா. அந்தக் காலம் நான் ப்படியிருந்தேனாம்? ஒழுங்கா ஒரு கூட்டு ட வைக்கத் தெரியாது. இப்போ எல்லாம் தரிஞ்சுக்கலை...?"

"உக்கும். மருமகளை ஒரு வார்த்தை சால்ல விட மாட்டியே! வரிஞ்சு கட்டிட்டு ந்துடுவியே!" - கேலி செய்தார் என்ற பாதிலும்,

அதன்பின் எதைப் பற்றியும் வாய் திறக்க ில்லை அவர்.

பச்சை வாசம் மாறாத மீன் பொரியலை ண்டபோதும் சரி.. உப்புச் சப்பில்லாத ருனைக் கிழங்கு வறுவலை மென்ற போதும் ரி... வெறும் காவேரித் தண்ணீராயிருந்த ரச மென்ற திரவத்தை ஊற்றிக் கொண்டபோதும் ரி - எந்த விமர்சனமும் செய்யவில்லை.

எழும்போது மட்டும் தன் இயல்பான பாவப்படி.. "சுஜியின் பிரிபரேஷனில் யவித்த முட்டையும் தயிரும் ஏ-ஒன்" என்று மென்ட் அடித்து விட்டுப் போக, கையாலா ாத வருத்தத்துடன் பார்த்து நின்றாள் சாந்தா. ன்னதான் வக்காலத்து வாங்கினாலும் ருமகளின் குறைகள் அவள் அறியாததா ன்ன?

திருமணமான நாளிலிருந்தே சுஜி இப்படித் ான். இன்று என்ன சமையல் செய்யட்டும் ன்றோ... இதை எப்படிச் சமைப்பது என்றோ ரு நாளேனும் யோசனை கேட்டதில்லை. ாந்தாவாக ஏதேனும் சொல்லப் போனாலும், ச்சு... சமைக்கறதென்ன பிரமாத வித்தையா? ானிச்சு அவிக்கறது... இல்லேன்னா அவிச்சுத் ானிக்கறது! திரும்பத் திரும்ப இதே கதை ானே? எப்படி வச்சா என்ன...' என லட்சியமானதொரு பதிலுடன் நகன்று விடு ானே தவிர, தெரியாத விஷயங்களை மாமி ாரிடம் கேட்டுத் தெரிந்து கொண்டதாய் சரித்திரமேயில்லை.

மாலை மணி ஐந்தாகியும், கொட்டி முடித்த வானம் விடாது தூறிக் கொண்டிருக்க - ட்ரெஸ்ஸிங் ரூமிலிருந்து வெளிப்பட்ட சுஜி சிக்கென்றிருந்தாள்.

அலுங்கலே இல்லாமல் நேர்த்தியான மடிப்புடன் மைசூர் சில்க் புடவை - முழங்கைக்கும் கீழ் பாந்தமாக இறங்கியிருந்த ஜரிகைக் கரை ஜாக்கெட் - தோள் வரை வெட்டப்பட்டு ரப்பர் பாண்ட் இடப்பட்ட ஷாம்பூ கூந்தல் - அதிகப்படியாய் தெரியாத மெல்லிய முக அலங்காரம் - புது மோஸ்தர் ரேடியம் ஸ்டிக்கர் பொட்டு...

சூடான உளுந்து வடைகளுடன் வந்து கொண்டிருந்த சாந்தாவுக்கு எப்பொழுதும் போலவே இப்பொழுதும் மருமகளைப் பார்த்ததும் ஆனந்தம் உண்டானது. நாகரிக தோற்றமும் கம்பீரமுமாய் எத்தனை அழகு என் மருமகள் என்கிற பெருமிதம் வந்தது.

"இந்தாம்மா.... இதை எடுத்துச் சாப்பிட்டுப்பார். உனக்குத்தான் வடைன்னா ரொம்பவும் இஷ்டமாச்சே. அப்படியே ஸ்ரீராமுக்கும் குடு " தட்டை சுஜியின் கையில் கொடுத்து விட்டுத் திரும்பும் முன்பாகவே -

தன் அம்மாவின் பின்னோடு வந்த குழந்தை, "டாடிம்மா நேக்கும் வடை" என்று ஆவலோடு தாவுகிறது அவளிடம்.

கண்களெல்லாம் கனிவில் உருக... பேத்தியை அள்ளி எடுத்து முத்தமிட்டாள் சாந்தா.

"எங்க ஸ்ருதிக் குட்டிக்கு இல்லாத பலகாரமா! வாடா செல்லம்... டாடிம்மா உனக்குன்னு காரம் போடாத வடையா கட்டு வச்சிருக்கேன். அதைச் சாப்பிடலாம். இது உறைக்குமே..." குழந்தையை கொஞ்சியபடியே நகர முயற்சிக்க,

"இல்லையில்லை... வடையெல்லாம் அவளுக்குக் குடுக்க வேண்டாம். இப்போ அவ

பால் சாப்பிடற நேரம். இதைப் போய் தின்னுட்டிருந்தான்னா பாலை அப்படியே வச்சுடுவா. சும்மாவே ரெண்டு நாளா ஒழுங்கா குடிக்கறதில்லை" என குறுக்கிடுகிறது சுஜியின் குரல்.

"அதனாலென்னம்மா... பால் தினம் தினம் சாப்பிடறதுதானே? இன்னிக்கு ஒருநாள் வடை சாப்பிடட்டும். உளுந்தும் பிள்ளைங்க உடம்புக்கு நல்லதுதான்."

சுஜி தன் மாமியாரின் பேச்சைக் கண்டு கொண்டதாகவே காட்டிக் கொள்ளவில்லை. வடைத் தட்டை கணவனிடம் கொடுத்து விட்டு வந்தவள்,

"வா குட்டி... வா வா. உனக்கு அம்மா பாலாத்தித் தருவேனாம். சமர்த்தா குடிச்சுட்டு, அப்பாவோட ஸ்கூட்டர்ல ஏறி மம்மிம்மா வீட்டுக்குப் போவோமாம். சரியா...?" என்றபடியே சமையல்கட்டினுள் நுழைந்து கொண்டாள்.

– இது சாந்தாவுக்கான சேதி. அவள் தனது பிறந்த வீட்டிற்கு இப்போது கிளம்பிக் கொண்டிருக்கிறாள் என்பதற்கான ஒரு அறிவிப்பு. இனி வெளியேறும் போது மீண்டும் சொல்லிக் கொள்வாள் என்றோ... இன்ன நேரம் திரும்பி வருவதாய்த் தெரிவிப்பாளென்றோ எதிர்பார்க்க முடியாது. போகிறபோக்கில் செருப்பை மாட்டியபடியே 'டாடிம்மாகிட்ட டாட்டா சொல்லிக்க குட்டி' என்பதோடு சரி. சுஜியைப் பொறுத்தவரை விடை பெறுதல்... விஷயம் எல்லாமும் முடிந்து போகும். குழந்தையும் அவளும் அன்று இரவே திரும்பி வந்தாலும் வரலாம் – இரண்டு மூன்று நாட்கள் தங்கி வந்தாலும் வரலாம். விவரம் எதுவானாலும் மகன் ஸ்ரீராம் இரவு வந்து சொன்னால்தான் உண்டு.

"ஊஹூம்... நேக்கு பால் வேணாம். வடைதான் வேணும். டாடிம்மா நேக்கும் வடை...." பிடிவாதத்தைத் தளர்த்தாத குழந்தை இதற்குள் பலமாக அழத் தொடங்க இன்னமும் சங்கடமாய்ப் போயிற்று சாந்தாவுக்கு.

ஆசை ஆசையாய் குழந்தைக்காகவே சுட்ட பலகாரம்! குழந்தையும் அதையே விரும்பி அழுகிறது. இருந்தும் அதன் பிஞ்சுக் கைகளில் ஒன்றை எடுத்துக் கொடுப்பதற்கு அவளுக்கு அதிகாரமில்லை.

மீறி கொடுத்து விடலாம்தான். ஆனால் அதன் பிறகு முகம் இறுக மருமகள் பார்க்கும் அந்தப் பார்வை? மௌனமாக வளையவரும் அந்தப் போக்கு?

தவிக்கும் மனதைக் கட்டுப்படுத்தியபடி.

"அங்கே தோட்டத்திலே ஒரு குட்டி அணில் நிக்குதாம் கண்ணம்மா. முதல்ல அதைப் போய் பார்த்துட்டு வந்து... அப்புறமா வடை சாப்பிடலாம். போகலாமா...?" என சமாதானப்படுத்தியபடியே பேத்தியை முன் வாசலுக்குத் தூக்கிச் சென்று வேடிக்கை காட்டலானாள்.

"ஏண்டி சுஜி... பிள்ளையை இப்படியா மழைக்குள் நனைச்சி தூக்கிட்டு வருவே. ஜுரம் கிரம் வந்தா என்னாகும்? உன் மாமியார் ஒண்ணும் திட்டலையா...?"

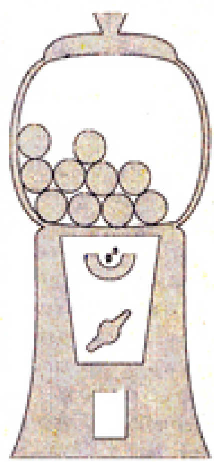
வீட்டினுள் நுழைந்ததும் நுழையாததுமாய் கடிந்து கொண்ட தன் அம்மாவைப் பார்த்தபோது சுஜிக்கு சிரிப்புத்தான் வந்தது

ஐயோ பாவம்... அப்படியெல்லாம் தன்னைக் கண்டித்து கட்டுப்படுத்தும் நிலையிலா மாமியாரை அவள் விட்டு வைத்திருக்கிறாள் தனது விஷயத்தில் எந்தவிதத்திலும் தலையிடாத அளவு – தன் முகம் பார்த்து... 'மூட்

வீட்டில் ஒருவரும் இல்லாத நேரத்தில் (அவரவர்கள் வேலைக்குச் சென்றிருந்த போது) சமையல் செய்வதற்காக என் அம்மா (72 வயது) காலையில் மிக்ஸி அரைக்கும் போது மிக்ஸியின் மூடி சரியாக (கிளிப்) பொருத்தாத காரணத்தால் மூடி எறியப்பட்டு நொடிப்பொழுதில் வலது கை மிக்ஸிக்குள் சென்று விட்டதால் 3 விரல்கள் சதையோடு மிக்ஸியில் அரைபட்டு விட்டது. உடனடியாக பக்கத்து வீட்டினர்கள் ஆஸ்பத்திரிக்கு அழைத்துச் சென்று கட்டு போட்டு அழைத்து வந்து விட்டனர். தற்போது புடவை கட்டுவதற்கும் அடுத்தவர் தயவுடன் சிரமப்படுவதைப் பார்க்கும் போது பாவமாகவும், வேதனையாகவும் உள்ளது.

எனவே, அம்மணியர்களே மிக்ஸியில் மூடி சரியாக பொருத்திய பின் அரைக்கலாமே. சில வீடுகளில் சாதாரண தட்டுக்களை மூடியாக பயன்படுத்துகிறார்கள். இதனால் விபரீதமான ஆபத்துக்கள் நேரிடலாம்.

– ராஜம் ராமன்.



பார்த்து நடக்குமளவுக்கு – எட்டாத தூரத்தில் அல்லவா நிறுத்தி வைத்திருக்கிறாள்.

சொல்லப் போனால் மாமியாரென்னவோ நிஜத்திலுமே தடுத்துப் பார்த்தார்தான். "பொழுது சாயற நேரம் மழையில நனைஞ்சா குழந்தைக்கு ஒத்துக்காதும்மா. ஸ்கூட்டர்ல போறதுக்கு... பேசாம ஒரு ஆட்டோவில போயிடேன்" என்று ஆலோசனை கூறினாள் தான். ஆனால் கஜி ஒன்றையும் காதில் போட்டுக் கொள்ளவில்லை.

"ச்சு... பத்து நிமிஷ தூரம். அதற்குள் ஒண்ணும் இந்த அழுகுணி மழையில நனைஞ்சு போயிட மாட்டோம்" என விட்டேற்றியாய்ச் சொன்னதுடன் வெளியேறி விட்டாள்.

இதைப் பற்றியெல்லாம் அம்மாவிடம் சொல்லிக் கொண்டிருக்க முடியாது. தெரிந்தால், "தங்கம்டி உன் மாமியார். அவர் சொல் பேச்சு கேட்டு நடந்துக்காம என்ன பொண்ணு நீ" என்று உபதேசிக்கக் கிளம்பி விடுவாள். ஏனென்றால் மாமியாரைப் போலத்தான் அம்மாவும்! சுத்த அசடு!

எனவே அவளது கேள்வியையே கவனியாதவள் போல்,

"மழையொண்ணுமில்லை. லேசான சாரல்தாம்மா" என்றபடிக்கு குழந்தையின் ஈரம் படிந்த மேனியைத் துவட்டி விட்டவள், "அது சரி... பிரபுவுக்கு ஏதோ வரன் அமையும் போலிருக்குன்னு போன்ல சொன்னியே! யாரும்மா பொண்ணு?" – என பேச்சை திசை திருப்ப,

பளிச்சென்று பிரகாசமடைந்தது ஸ்ரீமதியின் முகம்.

"வேற யாருமில்லேடி. ஹைஸ்கூல்ல உன்னோட படிச்சாளே சாரு. அவளோட மாமா பொண்ணாம். பேரு ஷைலஜான்னும்... இந்த வருஷம்தான் பி.காம். பாஸ் பண்ணியிருக்கறதாவும் பக்கத்துக் காலனி சாவித்திரி ஆண்ட்டி சொன்னா. சரிதான்... நல்லாயிருந்தான்னா நம்ம பிரபுவுக்கு பார்க்கலாமேன்னு போட்டோ வாங்கினேன். எங்க எல்லோருக்கும் பொண்ணை ரொம்பப் பிடிச்சுப் போச்சு. நீயும் பாரேன். பிடிச்சாச்சுன்னா நேர்ல போய் பூ வச்சிடலாம்."

– மளமளவென உற்சாகமாய் விவரம் சொன்னவள், உள்ளே பீரோவிலிருந்த புகைப்படத்தை எடுத்து வந்தாள்.

கஜிக்கும் பார்த்தமட்டிலேயே அந்த ஷைலஜாவை பிடித்துப் போனதுதான். செதுக்கியெடுத்தாற்போல் பளிச்சென்ற முகவெட்டு... எடுப்பான நாசி... வடிவான இதழமைப்பு... கூடுதல் அழகாக நெற்றியில் சுருண்டு கிடந்த கூந்தல்... என பிரம்மாவின் கைவண்ணம் பிரமாதமாக இருக்கையில் எப்படி பிடிக்காமல் போக முடியும்? ஆனால்...

பொன் மொழி

பிறர் விமர்சனங்களை தாங்கிக் கொள்ளும் மனப்பக்குவம் இல்லையேல் நீங்கள் எந்த புதிய முயற்சியிலும் ஈடுபடாது இருப்பதே சிறந்தது. விமர்சனம் என்பதைத் தவிர்க்க வழி எதுவுமே செய்யாதிருப்பதே.

– யாரோ

தகவல் : வி. ரெங்கநாதன்.

அகன்ற அந்தக் கருவிழிகளில்தான் ஒருவித அகம்பாவமும் அலட்சியமும் தொக்கி நிற்கிறதோ?

ஊஹூம்... அது ஆபத்தாயிற்றே!

பொதுவாகவே இந்தக் காலத்து இளம் பெண்களிடம், வரப்போகும் மாமியாரைப் பற்றி எதிர்மறையான ஒரு எண்ணம் உண்டு தான். பொல்லாதவராயிருப்பாரோ? ...புகுந்த வீட்டில் கொடுமைப்படுத்துவாரோ?... என்ற வெறுப்பிலேயே ஒரு எதிர்ப்புணர்வு இருக்கிறதுதான். கஜியின் கல்லூரித் தோழிகள் கூட 'இந்த மாமியார்மார்களையெல்லாம் முதல் விருந்தே வைக்கிற இடத்தில் வைக்கணும்டி இல்லியே தொலைஞ்சோம். நம்மை டம்மியாக்கி தாழ்வாரத்துல எறிஞ்சிடுவாங்க' என்று தங்களுக்குள் பேசிக் கொள்வதை கேட்டிருக்கிறாளே!

அதே போலவே இந்தப் பெண்ணும் வந்ததும் வராததுமாக அம்மாவிடம் முகம் திருப்பினால்? நீ சொல்லி நான் என்ன கேட்பது என்ற ரீதியில் அலட்சியப்படுத்தினால்? வெறும் கற்பனைதான் என்றாலும் நினைக்கையிலேயே நெஞ்சுக்குள் வலித்தது அவளுக்கு.

"பொண்ணு என்னமோ அழகாதானிருக்கா. ஆனா... கொஞ்சம் திமிர் பிடிச்ச டைப்பா தெரியுதில்லேம்மா?"

தனது சந்தேகத்தை தயக்கத்துடன் வெளியிடவும், மகளை கடிந்து கொண்டாள் ஸ்ரீமதி.

"ச்சீ... இப்படியெல்லாம் இல்லேடி. நம் வீட்டுக்கு மருமகளா வரப் போறவளை அவளைப் பற்றி நெகடிவ்வாத்தான் நினைக்கணுமா? ஏன்... நல்லவளாவும் இருக்கலாமில்லே? ரொம்ப அமைதியான குணம். அதிர்ந்து கூட பேச மாட்டான்னு சாவித்திரி ஆண்ட்டியே சொன்னா தெரியுமா?"

அதிர்ந்து பேசினால்தானா? அப்படி பேசாமலே ஒரு மாமியாரை ஓரங்கட்டுவதற்கு எத்தனை வழிகள் இல்லை... தனக்குத் தெரிந்தது போல! அம்மாவிடம் இதையெல்லாம் எப்படி விளக்குவது?

தன்னளவில் சுஜி குழம்பிக் கொண்டிருந்தாள் என்றாலும் காரியம் என்னவோ தன் பாட்டில் நடந்து கொண்டேதான் போனது.

– பெண்ணைப் பார்த்ததுமே அப்பாவும்... தம்பி பிரபுவும் டபிள் ஓ.கே. செய்ய, பூச்சூடல்... நிச்சயதார்த்தம்... முகூர்த்த ஏற்பாடு.. என மளமளவென முன்னேறி ஜாம் ஜாமென்று திருமணமும் முடிவடைகிறது.

ஆனால்... அந்தக் கடைசி நிமிஷத்திலும் பூமாலையும் கழுத்துமாய் ஷைலஜா தன் தம்பியின் அருகே நிற்கையிலும், சுஜியின் உள்ளுக்குள் ஒருவித பயமும் கவலையும் அரித்துக் கொண்டிருந்ததென்னவோ உண்மை.

அப்படியெல்லாம் அவள் பயந்திருக்கத் தேவையேயில்லை. ஏனென்றால், ஸ்ரீமதி எதிர்பார்த்ததற்கும் மேலாகவே பிரியத்துடன் பழகினாள் ஷைலஜா.

சுஜி எப்போது போனாலும் சரி. சிரித்த முகத்துடன் ஓடி வந்து வரவேற்கும் நினுசிலாகட்டும் – ஸ்ருதியை அள்ளியெடுத்துக் கொஞ்சுகின்ற பிரியத்திலாகட்டும் – நாத்தனாரின் கணவன் என்ற முறையில் ஸ்ரீராமுக்குத் தருகின்ற மரியாதையிலாகட்டும் – கொஞ்சமும் குறைகாண முடியவில்லை அவளால்.

போதாதற்கு அம்மா வேறு மூச்சுக்கு முந்நூறு தடவை "ஷைலு.. ஷைலு" என்று பெருமை பேசியது ஆச்சரியம் தந்ததென்றால்,

"மாப்பிள்ளைக்கு முதல்ல காப்பி கொண்டு வாம்மா ஷைலு" என அப்பா உரிமையுடன் தன் மருமகளைக் கடிந்து கொள்வதும்....

"ஸாரி மாமா. ஸ்ருதிக் குட்டியைப் பார்த்ததிலே அண்ணாவுக்கு காப்பி தர மறந்துட்டேன்" என்றபடி அவள் ஓடுவதும் இன்னமும் ஆச்சர்யம்.

அப்பா எப்போது இப்படி கலகல ஆசாமியானார்! சிடுமூஞ்சி இல்லைதானென்றாலும் அக்கிரத்திற்குள் யாருடனும் பேசுபவரில்லையே இந்த அப்பா! அப்படிப்பட்டவரே, இப்போதெல்லாம்,

'நம்ம ஷைலுவோட சமையலை நீ சாப்பிடணுமே சுஜி. பர்ஸ்ட் கிளாஸ்!' என்று பூரித்துப் போவதும் –

"அடுத்த வாரம் நம்ம ஷைலுவுக்கு பிறந்த நாள் வருதாம். நீயும் அம்மாவுமாகப் போய் அவளுக்கு நல்லதா ஒரு புடவை எடுத்துட்டு வந்துடறீங்களாம்மா..." என நெகிழ்வதும் –

"டேய் பிரபு... எந்த நேரமும் ஆபீஸ் ஆபீஸ்னு என்ன கிடை? ஷைலுவை எங்காச்சும் வெளியே கூட்டிட்டுப் போ..." என மகனிடம் சிபாரிசு செய்வதுமாய் இருக்கிறாரென்றால்?

இந்தப் பெண் எந்த அளவு அம்மா அப்பாவை கவர்ந்திருக்க வேண்டும்!

சும்மாவா?

– அம்மா இம்மென்று முன்பே 'இதோ அத்தை' என்று ஓடுகிறாள்! கணவன் எங்கேனும் அழைத்தால் கூட, 'அத்தை, மாமாகிட்ட ஒரு வார்த்தை கேட்டுக்குங்க' என அவர்களுக்கே முதல் மரியாதையை விட்டுத் தருகிறாள்! அப்பா கேளாமலே அவருக்கு டிபன் எடுத்து வைத்து... ஆபீஸ் ப்ரீஃப்கேஸை தயார்ப்படுத்தி... டயபடீஸ் மாத்திரைகளை எடுத்துக் கொடுத்து... அவரது புத்தக ஷெல்ஃபை ஒழுங்குபடுத்தி...

சுஜிக்கு சற்று பொறாமையாகக் கூட இருந்தது. எப்படி இவளால் இத்தனை கலபமாக இந்தக் குடும்பத்துடன் ஒட்ட முடிந்தது? அதுவும் கொஞ்சம் கூட போலித்தனமே இல்லாமல்!

அவளும் மாமியார் மாமனாருடன் மூன்று வருடங்களாய்க் குடித்தனம் நடத்துகிறாள் தான். ஆனால் இது போல சுமுகமாய் பழகும் உணர்வு ஒருபோதும் தோன்றியதில்லையே... ஏன்? 'மாமியார் என்றாலே மருமகளின் எதிரிதான்' என்ற அழுத்தமான கருந்திரையை மனதிற்குள் தொங்க விட்டுக் கொண்டிருப்பது தான் காரணமாயிருக்குமோ?

இருக்கும். இல்லாது போனால் சாந்தாவின் அந்த கனிவிற்கும் பெருந்தன்மைக்கும் கரையாமல் இத்தனை காலம் விலகியிருப்பதென்பது எவருக்கும் சாத்தியமில்லை.

மட்டை தேங்காய் காய்ந்து போய் உரிக்க வராமல் இருந்தால், கஷ்டப்படாமல் உரிக்க ஒரு வழி :

மட்டையில் இரண்டு மூன்று இடங்களில் அரிவாள் அல்லது கத்தியால் குத்திவிட்டு, பிறகு தண்ணீரில் ஒரு மணி நேரம் ஊறவிட்டு எடுத்தால் தேங்காய் உரிப்பது மிகவும் எளிது.

– சியாமளா ராமஸ்வாமி.



சுஜி அறிந்தவரையில் சாந்தா அவனைப் பற்றி எவரிடமும் விட்டுக் கொடுத்துப் பேசியதில்லை. என்னதான் முகத்திலடித்தாற் போல் சுஜி நடந்து கொள்ளட்டும் - அப்போதைக்கு மௌனமாய் விலகிப் போவாளே தவிர, பதிலுக்கு பதில் என்ற பாணியில் அவளிடம் முகம் திருப்பியதில்லை. நினைத்திருந்தால் மகனையேனும் மருமகளுக்கு எதிராகத் தூண்டி விட்டிருக்கலாம். ஆனால் இன்றளவும் ஸ்ரீராமுக்கும் அவளுக்குமிடையில் கலகம் மூளக் காரணமாய் அவர் இருந்ததில்லை.

சிந்தனையில் சஞ்சரித்துக் கொண்டிருக்கையிலேயே -

"அண்ணி... இந்த ஸ்வெட்டர் எப்படியிருக்குன்னு பாருங்க. நம்ம ஸ்ருதிக் குட்டிக்காக நானே பின்னினது..." ஆவலும் உற்சாகமுமாய்க் கேட்டபடி துள்ளலுடன் வந்து நிற்கிறாள் ஷைலு. அவளது கரங்களில் அழகிய இளஞ்சிவப்பு ஸ்வெட்டர் ஒன்று முடியப் போகும் தருவாயிலிருந்தது.

"பிரமாதம் ஷைலு! உனக்கு இதெல்லாம் கூட போடத் தெரியுமா...?" தலையைச் சரித்துக் கொண்டு வெகுளியாய்ப் புன்னகைத்த ஷைலஜா,

"ஊஹூம். எல்லாம் அத்தைகிட்டேயிருந்து இப்போ கத்துக்கிட்டது அண்ணி..." என்று சொல்லவும் அவமானமாக இருந்தது அவளுக்கு.

தன் மாமியாரிடமிருந்து இதுபோல் எந்தக் காரியத்தை அவள் உருப்படியாய் கற்றுக் கொண்டிருக்கிறாள்? சாந்தாவும் பிரமாதமாக நிட்டிங் செய்வாள்தான். க்ரோஷா ஒயரில் கூடை பின்னுவாள்தான். பதிர்பேணி... பாஸந்தி... சமோசா... புட்டிங்... என தினுசு தினுசாக நிமிடத்தில் தயாரிப்பாள்தான். எதையேனும் தெரிந்து கொள்ளும் ஆர்வத்திலாவது அருகில் நெருங்கியிருப்பாளா சுஜி?

"அதை ஏன் கேக்கறே! அந்தக் காலம் உங்களுக்காக நான் போட்ட ஸ்வெட்டர்களை பீரோவுல பார்த்ததும், தானும் கத்துக்கணும்னு ஒரே பிடிவாதம். ஞாபகத்தி லிருந்த வரைக்கும் லேசாத்தான் ஆரம்பிச்சு விட்டேன். சட்டுனு புரிஞ்சிட்டு பின்னியும் முடிச்சுட்டாளே!" - இதைச் சொல்லும்போது அம்மாவின் குரலில் தெரிந்த பெருமிதம் - தாய் தனது மனைவியை பாராட்டுவதை ரசித்தபடியிருந்த பிரபுவின் முகத்தில் உதித்த பரவசம் -

பார்க்கப் பார்க்க, இதுவரை தான் இழந்துவிட்ட இன்பத்தின் அளவு ரொம்பவும் பெரிதெனப்பட்டது சுஜிக்கு.

இந்த ஷைலுவைப் போல தானும் சமர்த்துப் பெண்ணாக இருந்திருந்தால்? இது நேரம் தானும் மாமியார் மாமனாரின் அன்பிற்கு பாத்திரமாகியிருக்கலாம். கணவனுக் நிறைவான நிம்மதியைத் தந்திருக்கலா சொந்த மகள் போன்ற சலுகையுடன் புக்கக தில் ஆனந்தமாக வளைய வந்திருக்கலாம்.

இப்போதும் அங்கே எல்லாச் சலுகைகளும் அவளுக்கு உண்டுதான். ஆனால் அ அவளாக எடுத்துக் கொண்டது! என் புருஷ வீடு - எப்படி வேண்டுமானாலும் இருப்பே என்ற அதிகாரத்தில் பிடிவாதமாய் சாதித்த கொண்டது! இந்த சந்தோஷத்திற்கு முன்னா அது வெறும் கானல் நீர்! இந்த உண்ன காலம் கடந்தல்லவா தெரிய வந்திருக்கிறத

"சுஜி... உனக்கு அத்தான்கிட்டயிருந் போன்..." சொன்ன பிரபு ரிசீவரை அவளிட கொடுத்துவிட்டு தோளில் ஸ்ருதியுட விலகிச் செல்ல -

"ஹலோ நான்தான் பேசறேன். என்ன விஷயம்?" என்றாள் நிதானமாக.

"ஒண்ணுமில்லே சுஜி. நாளை கால ஒன்பது மணி ட்ரெயினுக்கு பெங்களூர் யிருந்து கவிதாக்காவும் பிள்ளைங்களும் வ றாங்களாம். லெட்டர் வந்திருக்கு. ஸோ, ஸ்டே ஷன் போய் அவங்களை ரிசீவ் பண்ணி வீ டில விட்டுட்டு... அப்புறமா வந்து உன்ன பிக்கப் செய்துக்கறேன். ஓ.கே?"

மறுநாள் காலை சீக்கிரமே தன்னை கூப்பிட வரும்படியாய் அவள் சொல்லியிரு படியால், சற்று தாமதமாகும் என்பதைத் தெ விக்க வேண்டிதான் இதைக் கூட ஸ்ரீரா சொன்னான். ஆனால் அவளோ,

"இல்லேங்க. நான் இன்னிக்கு ஈவினிங் பிரபு கூட கிளம்பி வந்துடறேன். அக்கா ஊ லேர்ந்து வர்றப்போ நான் வீட்டில் இ லேன்னா அது நல்லாயிருக்காது. அதோ அத்தை வேறே பாவம்.... அங்கே ஒத்தை சிரமப்படுவாங்க..." என்று சொல்லவும் -

விநாடி நேரம் பேச்சு மூச்சே எழவில்ல ஸ்ரீராமிடம். அவனது அக்காவுக்காகவோ.. கைக்காகவோ... அவனது மனைவி தன் சுன் விரலை அசைத்துக் கூட இதுவரை அவ பார்த்ததில்லை. அப்படியிருக்க, இன்று தனை அக்கறையுடன் பேசுகிறாளென்றா

"நீ.... நிஜமாவா சொல்றே சுஜி!"

"பின்னே... வேடிக்கையா பண்ணறே அப்புறம்... அத்தைகிட்ட சொல்லி இன்னி ஈவினிங் கூடுதலா ரெண்டு லிட்டர் பா வாங்கி வைக்கச் சொல்லிடுங்க. நான் வ தும் அண்ணி பசங்களுக்கு திரட்டுப்பா செய்து வச்சுடலாம். என்ன... மறக்க சொல்லிடறீங்களா? வச்சுடட்டுமா?"

கணவனை இன்ப அதிர்ச்சியில் ஆழ் வாயடைக்க வைத்து விட்டு நடந்த சுஜியிட புதிதாய் புக்ககம் செல்லப் போகும் மண பெண்ணின் உற்சாகம் பூத்திருந்தது.

பொருள் : மதிய நேர டிபன்



• ஆர். பாலசரஸ்வதி

முதல் பரிசு ரூ. 300/-

கோதுமை ரவை காஞ்சீபுரம் இட்லி



• அலமேலு

தேவையான பொருட்கள் :

சம்பா கோதுமை ரவை – 1 கப்,
வெள்ளை உ. பருப்பு – ½ கப்,
முந்திரி – 10,
மிளகு – 2 ஸ்பூன்,
சீரகம் – 2 ஸ்பூன்,
பெருங்காயம் – சிறிது,
கடலை பருப்பு – 3 ஸ்பூன்,
சுக்கு பொடி – 1 ஸ்பூன்,
நெய் – 5 ஸ்பூன்,
கருவேப்பிலை – சிறிது,
தேவையான அளவு உப்பு.

இம்மாத இல்லத்தரசி



• சந்திரா

செய்முறை :

வாணலியில் ஒரு ஸ்பூன் நெய் விட்டு, கோதுமை ரவையை போட்டு, லேசாக வாசனை வரும் வரை வறுக்கவும். உடன் ஒரு கப் தண்ணீர் விட்டு ஊறவைக்கவும். அத்துடன் கடலை பருப்பையும் போட்டு ஊறவைக்கவும். சுமார் அரை மணி நேரம் ஊறவைத்தால் போதுமானது.

வெள்ளை உ. பருப்பை ஊறவைத்து (சுமார் 15 நிமிடம்) இட்லிக்கு அரைப்பது போல் நைசாகவும், கெட்டியாகவும் அரைத்துக் கொள்ளவும். வறுத்த கோதுமை ரவை, கடலை பருப்பு இரண்டும் சேர்ந்த கலவையில், அரைத்த உ. பருப்பு விழுதையும் போடவும். மிளகு, சீரகத்தை கரகரப்பாக பொடி செய்து போடவும். சுக்குப் பொடி சேர்க்கவும். வாணலியில் சிறிது நெய் விட்டு முந்திரியை வறுத்துப் போடவும். பெருங்காயம், கருவேப்பிலை தாளித்துப் போடவும். தேவையான அளவு உப்பும் போட்டு கலந்து வைத்து விடவும். (இந்த மாவு கலவையை காலையில் தயார் செய்து வைத்து, மதியம் இட்லியாக ஊற்றலாம்.



• சசிகலா

பிற்பகல், குக்கர் தட்டில் நெய் தடவி இந்த மாவை ஊற்றி குக்கரில் வைத்து, ஆவியில் வேகவைத்து எடுக்கவும். சுமார் 10 நிமிடங்களில் காஞ்சீபுரம் இட்லி தயார். தட்டில் இருந்து எடுத்து, முக்கோணமாக வெட்டி பரிமாறலாம்.

இந்த இட்லி கோதுமை ரவையில் செய்வதால் அதிக மணமுடனும், சுவையுடனும் இருப்பதுடன் சத்தும் நிறைந்தது. சுக்கு, மிளகு சேர்ந்திருப்பதால் எளிதில் ஜீரணமாகும். செய்வதும் எளிது.

(குக்கர் தட்டு இல்லாமல் சாதா இட்லி தட்டில் கூட ஊற்றலாம். சமையல் அறையில் பயன்படுத்தும் அஞ்சறைப் பெட்டியில் உள்ள அடுக்குக் கிண்ணங்களில் நெய் தடவி மாவை ஊற்றியும் எடுக்கலாம்.



• எஸ். வள்ளி

பார்க்க அழகாக இருக்கும்.

- ஆர். பாலசரஸ்வதி இராஜேந்திரன்,
சென்னை - 12.

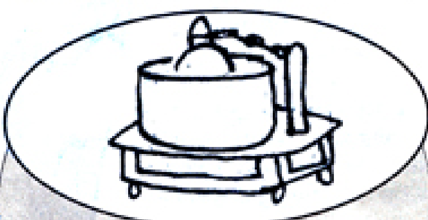
இரண்டாம் பரிசு
ரூ. 200/-
சேப்பங்கிழங்கு போண்டா

தேவையான பொருட்கள் :

சேப்பங்கிழங்கு - ¼ கிலோ,
மைதா மாவு - 1 கப்,
கடலை மாவு - ½ கப்,
அரிசி மாவு - ½ கப்,
பச்சை மிளகாய் - 4,
கொத்துமல்லித் தழை - 1 கட்டு,
இஞ்சி - 1 சிறிய துண்டு,
சின்ன வெங்காயம் - 100 கிராம்,
தயிர் - 1 கப்,
சோடா உப்பு - ஒரு சிட்டிகை,
சமையல் எண்ணெய் - ¼ லிட்டர்,
உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை :

சேப்பங்கிழங்கை முக்கால் பதத்தில் வேக வைத்து, தோலியை நீக்கி விட்டு சிறிய சிறிய துண்டுகளாக செய்து கொள்ளவும். பச்சை மிளகாய், இஞ்சி, வெங்காயம், கொத்துமல்லி ஆகியவற்றை மசிய அரைத்து தயிரில் கூட்டி சிறிது உப்புப் பொடி சேர்த்து, சேப்பங்கிழங்கு துண்டுகளில் பிசிறி வைத்துக் கொள்ளவும். மாவு வகைகளில் உப்பு சோடா சேர்த்து கெட்டியாக இட்லி மாவு பக்குவத்தில் கலந்து,



கிரைண்டரில் இட்லி/தோசைக்கு அரிசி அரைக்கும் முன் ஒரு ¼ கப் தண்ணீர் விட்டுவிட்டு, பின் ஊறிய அரிசியைப் போட, அரிசி குழியில் சிக்கிக் கொள்ளாமல் விரைவில் அரைபடும். கிரைண்டரில் சுற்றும் கல்லும் எளிதாகச் சுழலும்.

- லக்ஷ்மி ஸ்ரீநிவாஸன்.

பிசிறி வைத்துள்ள சேப்பங்கிழங்கு துண்களில் கனமாக தடவி, எண்ணெயி பொரித்து எடுக்கவும். இதுவே 'சேப்பங்கிழங் போண்டா' ஆகும்.

- அலமேலு சீனிவாச
விஷ்ணம்பேட்ட

மூன்றாம் பரிசு ரூ. 100/-
ப்ரெட் பக்கோடா

தேவையான பொருட்கள் :

ப்ரெட் சிலைஸ் - 7
உருளைக்கிழங்கு (வேகவைத்தது) - 2,
பட்டாணி (வேகவைத்தது) - ¼ கப்,
இஞ்சி (துருவியது) - 2 டீஸ்பூன்,
கொத்துமல்லி (பொடியாக நறுக்கியது) - ¼ க
காரப்பொடி - 1½ டீஸ்பூன்,
உப்பு - ருசிக்கு,
மஞ்சள் பொடி - ½ டீஸ்பூன்,
ரீஃபைண்ட் ஆயில் - 2 கப்,
கடலை மாவு - 2 கப்,
தண்ணீர் - தேவைக்கேற்ப.

செய்முறை :

ஃபில்லிங் :

உருளைக் கிழங்கின் தோலை உரி வேகவைத்த பட்டாணியுடன் சேர் நன்றாக மசித்துக் கொள்ளவும். இதனுட இஞ்சி, கொத்துமல்லி, உப்பு (ருசிக்கு), கா பொடி (½ டீஸ்பூன்), மஞ்சள் பொடி டீஸ்பூன்) சேர்த்து நன்றாகக் கல கொள்ளவும். ஃபில்லிங் தயார்.

மாவு :

கடலை மாவில் உப்பு (ருசிக்கு), கா பொடி (மீதியுள்ள), மஞ்சள் பொடி (மீதியு சேர்த்து, தண்ணீர் விட்டு (தேவைக்கே கெட்டியாக (தோசை மாவு போல்) கரைத் கொள்ளவும்.

இதன்பின் வாணலியில் எண்ணெ விட்டு அடுப்பில் வைக்கவும். எண்ணெய் றாகக் காய்ந்தவுடன் ஒரு ப்ரெட்டை எடுத் கொண்டு அதனுள் 1 டேபிள் ஸ் ஃபில்லிங் கலவையைத் தடவி, (ப்ரெட் இரண்டாக மடித்து, மாவில் நன் தோய்த்து எண்ணெயில் சேர்க்கவும். ப் டின் இரண்டு புறமும் நன்றாகச் சிவந்தவு எண்ணெய்யை வடித்து ப்ளேட்டில் எடுத் கொள்ளவும். மீதமுள்ள ப்ரெட்களையும் போல் பொரித்து எடுக்கவும். கடச்கட ப் பக்கோடா ரெடி. இதற்கு ஏதாவது ச னியோ, சாஸ் அல்லது கெட்சப்போ

சில சமயங்களில் வாழ்க்கையில் சிறந்த விஷயங்கள் நமக்கு உகந்த விலையில் கிடைக்கிறது !

IS : 2347
CM/L 2099257



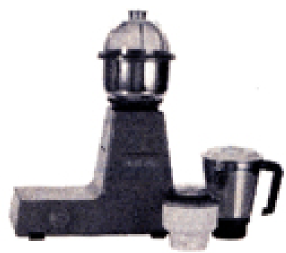
இதோ பாருங்களேன்.
பட்டர்ஃப்ளை 3 ஜாடி மிக்ஸர் கிரைண்டர்
ஒன்று வாங்கும் போது, அதனுடன்
உங்கள் இல்லத்திற்கு எடுத்துச் செல்லுங்கள்

ரூ.1333/-* மதிப்புள்ள உயர்தர
ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் பிரெஷர் பான்
(சாண்ட்விச் பாட்டம்), **முற்றிலும் இலவசம்.**



* இச்சலுகை அதிகபட்சவிற்பனை விலையின் மதிப்பு

IS : 4250
CM/L 2306135



அக்வ், பீமா மற்றும் கார்டியல் மாடல்களில் கிடைக்கின்றன

காந்திமதி அப்ளையன்சஸ் லிமிடெட்

ஷோரூம் : 272, அண்ணாசாலை, தேனாம்பேட்டை,
சென்னை - 600 018. போன் : 4344612, 4345199

மார்க்கெட்டிங் பிரிவு : 501, 4வது மாடி,
JVL பிளாசா, அண்ணா சாலை, தேனாம்பேட்டை,
சென்னை - 600 018. போன் : 4347095, 4345313.

MAC/1945

பட்டர்ஃப்ளை

வாழ்க்கையில் என்றும் சிறந்தது.

எல்லா முன்னிலை விற்பனையாளர்களிடமும் கிடைக்கும்

டுக் கொண்டு சாப்பிட்டால் மிகவும் ருசியாக இருக்கும்.

– திருமதி. சந்திரா வேணுகோபால்,
புதுதில்லி.

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 50/-
ஜவ்வரிசி வடை

தேவையான பொருட்கள் :

ஜவ்வரிசி – 1 கப்,
வேகவைத்த உ. கிழங்கு – 2,
பச்சை மிளகாய் – 3,
கொத்துமல்லித் தழை – சிறிதளவு,
இஞ்சி – 1 சிறிய துண்டு,
அரிசி மாவு – 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
உப்பு – தேவைக்கேற்ப,
எண்ணெய் – பொரிப்பதற்கு.

செய்முறை :

டிபன் செய்வதற்கு அரை மணி நேரம் முன்பு, 1 கப் ஜவ்வரிசியை வெந்நீரில் ஊற வைக்கவும். பின் ஜவ்வரிசியுடன் வேகவைத்த உருளைக்கிழங்கு 2, சிறியதாக நறுக்கப்பட்ட இஞ்சி, ப. மிளகாய், கொத்துமல்லி, உப்பு, அரிசிமாவு நன்றாகக் கலந்து, வடைகளாக தட்டி எண்ணெயில் போடவும். இது மிகுந்த ருசியுடன், மொறுமொறுப்பாகவும் இருக்கும். ஜவ்வரிசி உடம்பிற்கும் நல்லது.

– திருமதி சசிகலா ஸ்ரீதர்,
சென்னை – 92.

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 50/-
டோமோட்டோ, கோபி ஸ்ப்ரெட்

தேவையான பொருட்கள் :

ப. அரிசி – 2 டம்ளர், (400 கிராம்)
உளுந்து – ¼ கிலோ,
பழுத்த, சிவப்பு தக்காளி – 3,
வெங்காயம் (பெரியது) – 2,
கொத்துமல்லி – பொடியாக நறுக்கியத
சிவப்பு மிளகாய் – 6,
காரட் – 1,
கோபி (காலிபிளவர், முட்டைக்கோ இரண்டும்) – சிறு துண்டுகள்,
இஞ்சி – சிறு துண்டு,
காயம், உப்பு – சிறிதளவு.

செய்முறை :

அரிசி, உளுந்து இரண்டையும், 2 மணி நேரம் ஊறவைத்து, கல் அரித்து, மிக்ஸிய போட்டு, தக்காளி வெட்டி போட்டு, உப் காயம், சிவப்பு மிளகாய் போட்டு அரைத்து கொள்ளவும். இரண்டு மணி நேரம் ஊ விடவும். கோபியை கொப்பரைத் துருவியி துருவி, மாவில் போடவும்.

குழந்தைகள் "அம்மா டிபன்" என்றவு தால் டிவி விளம்பர அம்மாக்கள் போ நீங்களும், "ஜஸ்ட் பைவ் மினிட்ஸ்" என் கூறி, தவாயை (தோசைக் கல்) அடுப்பில் ஏற் மாவை கலக்கி சிறு கரண்டியால், விட்டத்தில், 4/5 இடங்களில் தவாயில் பர வும். அதன் மேல் பொடியாக நறுக்கி வெங்காயம்; கொத்துமல்லி, துருவிய இஞ் இவற்றைக் கலந்து தூவவும். கரண்டியா மாவில் அழுத்தி விடவும். காஸை சிம்மி வைத்து பரத்தியதை திருப்பி, பொன்னிறம வேகவிடவும். வெந்ததும், தட்டில் எடுத் "ஸோன்ட்" என்ற புளி சட்னியை அத மேல் போட்டால், புதிய ஸ்ப்ரெட் ரெடி.

(ஸோன்ட் தயாரிப்பது : கடாயில் சிறி எண்ணெய் விட்டு, சீரகம், 2 கிள்ளிய வத்த கெட்டியாகக் கரைத்த புளி இவற்றை போட்டு, சிறிது உப்பிட்டு, வெல்லம், சர்க்கர சிறிது சேர்த்து, கொதிக்க விட்டு தேன் பதத்தி எடுத்துக் கொண்டால், 10 – 15 நாட்களுக் கெடாமல் இருக்கும் இந்த ஸோன்ட் ஸாஸ்

– எஸ். வல்லபி, ரூர்கே

சொந்த வீடு

பணக்காரன் வீட்டிலிருக்கும்
வேலைக்காரி போல் நீங்கள் உலகில் வாழ்ந்திருங்கள்.
எஜமானனுடைய குழந்தைகளையும், வீடு, வாசல்களையும்
தன்னுடையவை என வேலைக்காரி கருதுகிறாள். ஆனால் தன் சொந்த
வீடு வேறு எங்கேயோ இருப்பதை அவள் மறந்து போவதில்லை.
உங்களுக்குச் சொந்த வீடு தெய்வம் என்பதை நீங்கள் மறக்க வேண்டாம்.
– பகவான் இராமகிருஷ்ணர்
தகவல் : மு. ருக்மணி

“என் கணவருக்கு என் மேல் ஆசை. எனக்கு ராமா மேல் ஆசை!”





துல்லியமான வடிவமைப்பு. அழகான தோற்றம். நேர்த்தியான வார்ப்பு. உயர்ந்த செயல்திறன். அயராத உழைப்பு 100% பாதுகாப்பு நேர்மையான விலை. மிகுந்த சிக்கனம். நம்பிக்கையான தரம். இத்தனையும் ஒன்றாக இணைந்து இருக்கும் போது எந்தப் பெண்ணுக்குத்தான் ராமா மேல் ஆசை இருக்காது?

ராமா பிரஷர் குக்கர், ராமா ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் கே ஸ்டவ், ராமா ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் கேஸரோல், ராம ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் வாட்டர் ஃபில்டர் ஆகியவை லண்டன் மற்றும் ஐரோப்பிய நாடுகளிலும், கிழக் ஆசிய நாடுகளிலும் பரபரப்பாக வரவேற்க படுகின்றன.

RAMA®

Nothing to match it.

பிரசித்தி பெற்ற எல்லாக் கடைகளிலும் கிடைக்கும்.

புக் ஷெல்ஃ

ஜாதகமும் உங்கள் தொழிலும்

ஜாதகத்தில் ஆர்வமுள்ளவர்களுக்கு .தவும் நூல். ஜாதகப்படி என்ன தொழில் ்செய்யலாம் என்பது போன்றவை. ூசிரியர் – கே. என். சரஸ்வதி.
்க் – 120, விலை ரூ. 30.00

ஸந்தியாவந்தனம்

ருக், யஜுர், சாம வேதிகளுக்குமான ூல். மிக விளக்கமாகக் கூறப்பட்டுள்ளது. மிழ் உரை – பிரம்மஸ்ரீ கடலங்குடி ்டேச சாஸ்திரிகள்.
க்–208,
்லை ரூ. 50.00
(இரண்டும் – டலங்குடி பப்ளி கஷன்ஸ், 38, டேச அய்யர் 'தரு, தி. நகர், 'சன்னை – 600 017.)

வெற்றி விநாயகர் பரலாறும், வழிபாடும்

விநாயகர் பண்டிகைகள், சுவ ம் என பல செய்திகளைத் தாகுத்துத் தருபவர் சுவாமி ாவ்யா.
் – 64, விலை ரூ. 10.00
(வள்ளியம்மை பப்ளிகேஷன்ஸ், ', சன்னதி தெரு, ்ன்னையார்ப்பட்டி, வகங்கை மாவட்டம்)

ருணைத் தெய்வம் அன்னை தெரசா

குழந்தை எழுத்தாளர் ்கம் நடத்திய குழந்தை லக்கியப் போட்டியில் தல் பரிசு பெற்ற ாழ்க்கை வரலாறு. சிரியர் – அ. சா. குரு ்மி.
்- 96, விலை ரூ. 21.00
(நாகப்பா பப்ளி கஷன்ஸ், 45, முத்து தலி தெரு, இராயப் ்ட்டை, சென்னை – 600 ்)



வடக்கு வீதி

அ. முத்துலிங்கத்தின் சிறுகதைத் தொகுப்பு. பழைய களங்கள், புதிய கோணங்கள் என வித்தியாசமாக பார்வை. ஐவரை வரித்த குந்திதேவி, தன் மருமகளாக பாஞ்சாலிக்கும் அப்படிச் செய்தாள் என கேள்விக்குறியாக்கியது போல வித்தியாசமான எழுத்து வீச்சுக்கள்.
பக் – 216, விலை ரூ. 40.00

துணுக்குகள் எழுதுவது எப்படி?

நிறைய விதமான துணுக்குகள் பற்றி யோசனை தருபவர் வந்தியத்தேவன்.
பக்–184, விலை ரூ. 35.00
(இரண்டும் – மணி மேகலைப் பிரசுரம், தபெ. எண் – 1447, 4, தணிகா சலம் சாலை, தி. நகர், சென்னை – 600 017.)

ஹைக்கூ நிலவில்...

நான்கு கவிஞர்களின் ஹைக்கூ கவிதைகள் தொகுப்பு. ஆர். எஸ். நாதன், வி. வி. மூர்த்தி, கு. கருணா நிதி, ராஜநிலா.

காக்கும் கடவுள்
இருட்டுக்குள்....
பூசாரிக்கு
தலையில்லை...!

பக்–56, விலை ரூ. 12.00
(ஆ. எஸ். நாதன், 35, கும்பேஸ்வரர் திருமஞ் சன வீதி, கும்பகோணம் – 612 001.)

தமிழக திருமால் தலங்கள்

160 திருத்தலங்கள் பற்றிய பொக்கிஷம் போன்ற நூல். புகைப் படங்கள், வரைபடம், சிறப்பு என மிகவும் பாடுபட்டு செய்தி சேகரித்துத் தொகுத் துள்ள நூல். ஆன்மீக

ஆர்வலர்களுக்கும், புண்ய யாத்திரை
செய் பவர்களுக்கும் மிகவும் உதவு
ஆசிரியர் – ஜீ.ச. முரளி.
பக் – 476, விலை ரூ. 725.

(சதுரா பதிப்பகம், 14.5, செங்குந்தர் வீ, சோமங்கலம் போஸ்ட், சென்னை – 6 109)

அப்-டு-டேட் நளபாக பீமபாகச் சமையல்

சாத வகைகள் முதல் ஐஸ்கிரீம் வகை நிறைய செய்முறை கூறியிருப்பவ தமிழரசி கோபிநாதன்.
பக் – 220, விலை ரூ. 45.

(யமுனா பிரசுரம், 18/1 ராஜபாதர் தெ. தி. நகர், சென்னை – 600 017.)



மிளகாய் வற்றல், உ. பருப்பு, பெருங்காயம், வெந்தயம் இவற்றை வறுத்து, உப்பு சேர்த்து பொடி செய்து வைத்துக் கொள் ளுங்கள். கேரட், முள்ளங்கி, முட் டைக்கோஸ் இதுபோன்ற பச்சைக் காய்கறிகளைத் துருவி, மேற் சொன்ன பொடியில் சிறிது தூவி, கலந்து வைத்தால் மோர் சாதம் போன்றவற்றிற்கு தொட்டுக் கொண்டால் சாதம் 'மடமட' வென்று உள்ளே போகும்!

— உமா

தோத்திர மாலை

விநாயகர் நான்மணி மாலை, பழனி)ரட்டை மணிமாலை என நிறைய மிழில் உள்ள துதிகளைத் தொகுத்து மூங்கியிருப்பவர் சி. என். நாச்சியப்பன்.

க் – 176, விலை ரூ. 33.00

கேரக்டர்கள் பலவிதம்

நம்மைச் சுற்றி நாம் பார்க்கும் லவித குணங்களுள்ள மனிதர்களை கைச்சுவையாக விவரிப்பவர் ஜி.எஸ். ப்ரமணியன்.

க் – 156, விலை ரூ. 32.00

(இரண்டும் – திருமகள் நிலையம், 55, வங்கட நாராயணா சாலை, தி. நகர், சென்னை - 600 017.)

கனவுலகவாசியின் நனவுக் குறிப்புகள்

எம்.ஜி. சுரேஷின் சிறுகதைத் தொகுப்பு புதுயுகக் கனவுகள் அல்லது யதார்த்தங் ளைப் படைத்திருக்கிறார்.

க் – 192, விலை ரூ. 36.00

(மதி நிலையம், 45, செல்லப் பிள்ளை ார் கோவில் தெரு, இராயப்பேட்டை, சென்னை – 600 014.)

தன்னை அறிதல்; இன்னொரு வாழ்க்கை

ஜே. கிருஷ்ணமூர்த்தியின் சிந்தனைத் க்கத்தில் இந்நூலை எழுதியிருப்பவர் – எஸ். தேவ்நாத்.

– 120, விலை ரூ. 23.00

எம்பிராய்டரி அண்ட் ட்ரெஸ் கட்டிங்

தையல் ஆசிரியை மேரி ராஜபுஷ்பம் ல்பர்ட் வரைபடங்களுடன் விளக்கி நக்கிறார்.

– 80, விலை ரூ. 16.00

(இரண்டும் – நர்மதா பதிப்பகம், 16/7, ஜா பாதர் தெரு, பாண்டிபஜார், தி. நகர், சென்னை – 600 017.)

குபேர சம்பத்து தரும் சக்கரங்கள்

பல்வேறு வித சக்கரங்கள், கோலங்கள் பற்றைத் தந்து இதன் மூலம் காரியசித்தி



கால் விரல் இடுக்குகளில் வரும் சேற்றுப் புண்ணுக்கு இலுப்பை எண்ணெயில் 1 ஸ்பூன் மஞ்சள் தூளைப் போட்டு இலேசாக சூடுசெய்து விரல் இடுக்குகளிலும், விரலின் மேல்புறத்திலும் பூசிக் கொண்டு படுத்தால் மறுநாள் நல்ல குணம் தெரியும். தொடர்ந்து 2, 3 தினங்கள் போட்டால் சேற்றுப்புண் அரிப்பு இல்லாமல் கால் குணமாகி விடும்.

- என். விஜயலட்சுமி



பெறலாம் என விளக்கியிருப்பவர் ஆபஸ்தம்பன்.

பக் – 72, விலை ரூ. 15.00

ஞாபகதோஷமும் சாந்தி முறைகளும்

ராகு – கேதுக்களைப் பூர்வாங்கமாக விளக்கி தோஷநிவர்த்தி, சாந்தி பற்றிக் கூறுபவர் மயிலை பூபதிராஜன்.

பக் – 72, விலை ரூ. 14.00

(இரண்டும் – யமுனா பிரசுரம், 18/1 ராஜாபாதர் தெரு, தி. நகர், சென்னை – 600 017.)

கதாநாயகி

திரைப்பட நடிகைகளின் உணர்வுகளைக் கூறும் இரண்டு குறுநாவல்கள். ஆசிரியர் ஆண்டாள் பிரியதர்ஷினி. கனவுத் தொழிற்சாலையின் உண்மை முகங்களை வெளிப்படுத்துகிறார்.

பக் – 168, விலை ரூ. 26.00

பூமணம்

குடும்ப மகிழ்ச்சிகள், பிரச்னைகளை மையமாகக் கொண்டு எழுதும் பி.வி.ஆரின் மற்றொரு இனிய நாவல்.

பக் – 188, விலை ரூ. 35.00

(இரண்டும் – கங்கை புத்தக நிலையம், 13, தீனதயாளு தெரு, தி. நகர், சென்னை – 600 017.)

உங்கள் உடல்நலம் – வழிகாட்டி

பெண்கள் ஆரோக்கியமாக வாழ இயற்கை மருத்துவம், யோகா போன்றவற்றை இணைத்து நிறைய செய்திகளைக் கூறியிருக்கிறார் டாக்டர் பிரபாவதி.

பக் – 118, விலை ரூ. 32.

(நியூ செஞ்சுரி புக் ஹவுஸ் (ட லிமிடெட், 41-பி, சிட்கோ இண்டஸ்ட்ரிய எஸ்டேட், அம்பத்தூர், சென்னை – 6 098.)

நல்ல நிலம்

இந்தியா சுதந்திரம் பெறுவதற்கு மு ஆரம்பித்து, சுதந்திரம் பெற்ற பிற முடிவடையாமல், அடுத்தும் தொடர வருகின்ற தலைமுறை நாவல். ஆசிரிய பாவை சந்திரன். மிக பிரம்மாண்டமா முயற்சி. குக்கிராமத்தில் தொடங்குகிறது கதை. அக்கால கட்டத்து மனி களை 'வேரோடும் கிழங்கோடும்' ப தாற்போல நம்முன் கொண்டு வ நிறுத்துகிறார். எத்தனைவிதமான மனி கள். சரித்திரமும், கிராமியக் கலாச மும், மனங்களின் நுண் உணர்வுகளும படிப்பவர்களை நாவலுக்குள் இழுத் செல்கிறது கதை.

கள்ளங்கபடமறியாத இளம்பெ ணாக அறிமுகமாகும் காமாட்சி திரும மாகி எத்தனை அனுபவங்களைப் பெ றுத் தாயாகி, பெரிய குடும்பத்தவளா உயரே உயரே செல்கிறாள். கதாநா யைச் செதுக்கிச் செதுக்கி சிலையா இருக்கிறார். நாவலில் பலதரப்பட மனிதர்கள் உயிரோடும் உணர்வோ நடமாடுகிறார்கள். இலக்கியப் பிரி களால் மறக்க முடியாத நாவல்.

பக் – 696,

விலை ரூ.

(உமா பதிப்பகம், 58, ஐயப்ப செட் தெரு, மண்ணடி, சென்னை – 600 00.

திருமண மலர்

மணமகள் தேவை

■ வடகலை, ஐயங்கார், கண்வ கோத்திரம், உத்திராடம், வயது 31, தனியார் பணியிலுள்ள, ரூ. 4000/- மண மகனுக்கு மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். அணுகவும் தொ.பே. சென்னை - 6219027. பெட்டி எண் : 15214

■ Vadamal, Bharadwajam, Iyer boy, Uthiradam, 29/ .2" MCA, 1.60 lakhs, employed software engineer, seeks parents of tall graduate girl computer knowledge. Reply with horoscope Box No. 15215

■ Vadagalai, Shatamarshanam, very handsome, 43/ 80 Central Government Rs. 18,000/- p.m. no expectation. Simple marriage. Box No. 15216

■ 50 வயதான, 5 அடி, 5 அங். உயரமுள்ள படித்த, வசதியான, தனியாக வாழ்பவருக்கு, 40 வயதளவில், ஆரோக்கியமான நல்ல தோற்றமுள்ள விதவை, ஆதரவற்ற பெண் தேவை. ஜாதி, பணம் தேவையில்லை. பெட்டி எண் : 15217

■ Tamil Iyer 51, Haritha, widower, 167 cms, smart, young looking, well to do, post graduate, World Travelled, kind hearted, seeks response from independent, smart South Indian Brahmin ladies 37 - 45 with cosmopolitan outlook. Box No. 15218

■ Balija/Gavara Naidu, B.Sc., 36/180/11,000/- Central Government, Chennai, innocent divorcee without encumbrance, divorce legally obtained under mutual consent, seeks bride. Reply with horoscope, family details of the bride. Please specify wheather spinster or divorcee or widow. Box No. 15219

■ Tirunelveli Saiva Vellala, 25/180 cms, handsome, B.E. Computer employed, USA H1 visa seeks good looking, tall, fair, respectable family graduate girl. Send biodata, horoscope, family details to Box No. 15220

■ Vanniar Chettiar, Murugaseerudum, 29/180, handsome, good habits MCA employed in Singapore as Senior Software Engineer, seeks professionally qualified girl, same community. Apply with biodata, horoscope. Box No. 15221

■ ஐயங்கார், வடகலை, ஆத்ரேயம், பூரட்டாதி, 5.4" மத்திய வருமான வரித் துறை பணி, நிரந்தரப் பணி, ...00/- க்குமேல் வருமானம், சொந்த வீடு. மத்திய அரசுப் பணியில் இருக்கும் பெண் வரன் தேவை. பெட்டி எண் : 15222

■ Alliance invited for Iyer Vadamal, Bharadwaja, Chittam (4), 29/172/B.Sc., C.A., (inter) employed Bombai from parents of good looking graduate girl. ...y expected mid-November, immediate marriage. Box No. 15223

■ Brahmin, Vadama, Srivatsa, Chithirai, Diploma in Printing Technology, Managing Director, Printing and Packaging Limited Company, Coimbatore, handsome, smart, 32/173/20,000/- seeks suitable alliance from fair girls. Decent families. Box No. 15224

■ Alliance invited from well edcuated, decent, fair, tall, good looking Telugu Devanga Chettiar girls for propertied software engineer, B.Sc., M.E, fair, 29/175/ 29,000/- + clean habits, send horoscope, biodata, family details. Phone : 0422 - 451454. Box No. 15225

■ Yadava Naidu B.E. (REC), 25/178, fair, working engineer Hindal Co., (Birla group) Chennai, salary Rs. 10,000/- seeks very fair, educated, beautiful bride below 21 years. Subsect no bar. Box No. 15226

■ தாய் ஐயங்கார், தந்தை முதலியார், ரோகிணி, ரிஷப ராசி, 24/171/பி.எஸ்ஸி கணிதம், சிவந்த நிறம், இசைக் கலைஞராக இருக்கும் (மாத வருமானம் ரூ. 10,000/-) பையனுக்கு படித்த, அழகான ஐயங்கார் பெண் தேவை. தொலைபேசி : 4720362. பெட்டி எண் : 15227

■ Iyer, Kashyapa, Brahacharanam, Ayilyam, B.Sc., HDSE, 25/186, handsome, H-1 visa holder, Systems Analyst, California, seeks computer qualified girl 22/ 168 cms, fair, good looking willing to work abroad. Send horoscope, biodata. Box No. 15228

■ Iyer, Astasahasram, Kanva, Bharani 4th padam, 28/ 6.1"/DE & EE (AMIE) engineer TVS group, seeks graduate/under graduate employed girl (above 5.3"). Subsects no bar. Reply with horoscope. Box No. 15229

■ Suitable match required for வடமாள் வாதூலம் கடூரில் (மைசூர்) பாங்கில் பணிபுரியும் சொந்த வீடு நல்ல வசதியுள்ள B.Sc., MBA, PGDCA, CAIIB படித்த பையன், உத்திரம், 27/178 நல்ல நிறம், வேலைக்குச் செல்லும் பட்டதாரி பெண் நல்லது. பெட்டி எண் : 15230

■ Alliance invited for Palghat Iyer, Vadama, Kousika, Punarpoosam, 32, ACA and AICWA, Finance Manager, Muscat, from fair, good looking Iyer girls around 26. Reply Box No. 15231

■ Wanted good looking, slim, Brahmin, subsect acceptable, employed/Insurance/Bank/Govt. need apply, transferable, for Brahmin boy working, LIC Coimbatore, Rs. 5,500/- wheatish, 167, 29 Tamil Brahacharanam, Moudgalya Gothram, Poosam - 1, Katakam. Box No. 15232

■ Vadamal, Bharadwaja, Uthiradam, 36/9000/- p.m. B.Com, PGDBM, Asst. Manager, reputed limited company at Puna (innocent divorcee, mutual consent) seeks fair looking graduate unmarried Brahmin girl upto 34. Subsects acceptable. Box No. 15233

■ வடமாள் நைத்ருகாஸ்யபம், அவிட்டம், 36/5.10"/ரூ. 7000/- சென்னை மத்திய அரசுப் பணி பி.காம்., PGDIRPM, திருமணமாகி ஒரே வாரத்தில் சட்ட பூர்வமாக விவாகரத்து பெற்ற குற்றமற்ற உயர்ந்த

குணநலன்கள் கொண்ட இளைஞனுக்கு சென்னையில் மத்திய/மாநில அரசு, பிராமண பெண் தேவை. தொலைபேசி : 5580856. பெட்டி எண் : 15234

■ ஜாதி தடை இல்லை. கருணிகர் பிள்ளை, விசாகம், அசைவம், சிகப்பு நிறம், மிக இளமையான, அழகான தோற்றமுடைய துடிப்பான பட்டதாரி, 36/172 சென்னையில் பன்னாட்டு நிறுவனத்தில் அதிகாரியாக மாதம் ரூ. 19,000/- வருமானம் பெறும் வரனுக்கு சிகப்பான அழகிய ஒல்லியான பட்டதாரி மணமகள் தேவை. சொத்து மூலம் மாதம் 14,000/- வருமானம் உண்டு. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். போன் : 515871 பெட்டி எண் : 15235

■ தஞ்சாவூர் சைவ பிள்ளை, 31/166/எம்டி மாதம் ரூ. இரண்டு லட்சம், லண்டனில் பணிபுரியும் அழகான பையனுக்கு இதே இன, அழகான டாக்டர் பெண் தேவை. வரதட்சணை வாங்குவதில்லை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 15236

■ Tamil Iyer fair, good looking, unemployed, home loving spinster for tall, handsome, Baradwaja, Tiruvadirai, well placed C.A. 46, employed in South, hailing from respectable and well connected family. Horoscopes to Box No. 15237

■ கௌண்டின்ய, பிரஹசரணம், தமிழ் ஐயர், உத்திரட்டாதி, 37, பி.ஏ. பிஜிடிஎம்எம், 5.4" 4600/- + பெர்க்ஸ், பிரபல தனியார் கம்பெனியில் நிரந்தர வேலை. நல்ல குணமுள்ள பையனுக்கு குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஜாதகத்துடன் அணுகவும். பெட்டி எண் : 15238

■ Good looking, homely, graduate, non-employed, bride around 25 years, for very affluent, fair looking, Vadamal, Naishiba, Swathy, 30/165/20,000/- Diploma holder, running two medical shops. Reply with horoscope to Box No. 15239

■ Thenkalai, 30/5.9" B.E. Computer Science, Sathayam, 20,000/- p.m. Baradhwaja Gothram, professionally qualified girl from decent family. Apply with biodata, horoscope to Box No. 15240

■ Vadamal, Gowthama Gothram, Thiruvadirai, fair, 35/172 cms B.Com, own business Rs. 30,000/- p.m. own house, seeks suitable match. Subsect no bar. Phone : 4811950. Send horoscope to Box No. 15241

■ Thanjavur Vadamal, Sandilya Gothram, Visakam III padam boy 28/170/6,500/- DCE Pvt. Co. clean habits, seeks employed bride 22 - 25 from decent family. Box No. 15242

■ ஆண்மை குறைந்த இந்து பிரம்மாச்சாரி, அரசு, 43/163/10,500/- வரனுக்கு நல்ல குணமுள்ள, அழகான good looking woman, குழந்தை யில்லாத விவாகரத்தானவர், விதவைகள் கூட விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண் : 15243

■ Alliance invited from graduate girls for Choladesa Vadamal, Kasyabha Gothram Iyer, Sadhayam, 30/180/ B.E. (Agri.) (MBA), State Marketing Manager in MNC. Rs. 12,500/- p.m. at Chennai. Subsect no bar. Box No. 15244

■ 39/165, reputed company manager, unencumbered divorcee, young looking, handsome, wealthy boy seeks non-Bharadwaja, fair, slim, good looking, home loving, cultured Brahmin girl. No dowry. Early, simple marriage. Send family details and horoscope in first reply itself. Box No. 15245

■ Hindu Senguntha Mudaliyar, M.Sc. Computers, 28 175/8000/- Computer programmer, ECC Vizag, getting transfered Chennai. Seeks same caste, graduate/post graduate, good looking, smart girl from family with good background. Send horoscope an family details. Phone : 0431 - 550486; 550489. Bo No. 15246

■ Madurai Sourashtra boy, Markandeya, fair, 29/16 15,000/- IRS (IAS - allied) Asst. Commr. of Custom Chennai, invites proposals from slim, fair, good look ing professional girls of same caste with horoscop Box No. 15247

■ Vadamal (only) high middle class Vadoolan Krithigai, 28/5.7"/10,000/- DME Engineer ICF (Rai ways) seeks well employed girl. Govt/Public unde takings/Banks/LIC only. Box No. 15248

■ தஞ்சாவூர் சைவ பிள்ளை, 28/165/எம்.சி.ஏ./பூர சென்னையில் சொந்த வீடு, கார், பன்னாட் நிறுவனத்தில் மாதம் ரூ. 35,000/- சாப்ட்வே இஞ்சினியர் வேலை பார்க்கும் வரனுக்கு எம்.சி.ஏ/பி.ஈ எம்.பி.ஏ படித்த வசதியான குடும்பத்தைச் சேர் மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 15249

■ Vadamal, Bharadwaja, Ayilyam, 31/165/6500/- + employed Rane Engine Valves Ltd., Chennai, bo seeks suitable Brahmin girl. Subsect acceptable. R ply with horoscope to Box No. 15250

■ Sourashtra, Punarpoosam, 28/166 cms, engine Foreign company, New Delhi, Rs. 30,000/- per mont going USA shortly, seeks graduate, fair girl from r spected Sourashtra family. Send horoscope fami details to Box No. 15251

■ Madhwa Kannada, Srivatsa, Arudhra boy, 33 yr 170 cms fair Master of Science, accounting employ in United States, requires suitable bride with co puter software experience. Apply with details to B No. 15252

■ தமிழ் விஸ்வகர்மா, சதய நட்சத்திரம், வயது உயரம் 167 செ.மீ. எம்.காம்., எல்.ஐ.சியில் வேலை 4800/- மணமகனுக்கு அதே இன அரசு வேல அல்லது எல்.ஐ.சியில் வேலை செய்யும் பெண் தேவ பெட்டி எண் : 15253

■ தமிழ் யாதவா ரோகிணி, 31, பி.ஈ., 174, ந சிவப்பான, அழகான எவ்வித தீய பழக்கங்களும் இ லாத சிங்கப்பூரில் பணிபுரியும் மாதம் 75,000/- பெ மணமகனுக்கு இதே இனத்தைச் சேர்ந்த ந சிவப்பான நல்ல உயரமான, அழகான முது நிலை பட்டதாரி பி.ஈ., எம்.சி.ஏ. மணமகள் தேவை. ஜாத குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெ எண் : 15254

■ ஐயர், வடமாள், கௌண்டின்யம், ஹஸ்தம், 34/5. எஸ்.எஸ்.எல்.சி./4000/- சொந்த தொழில் செய் வரனுக்கு நடுத்தர வகுப்பைச் சேர்ந்த வேலைக் செல்லும்/செல்லாத தகுந்த பெண் தேவ உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 15255

■ இந்து கருணீகர், சைவம், சி.ஏ. (இன்டர்) 27/1 Auditing firm ரூ. 5000/- இதே இனத்தை சார் பெண் தேவை. தொடர்பு கொள்ளவும் M. Kumarasa E-30, Bharathidasan Road, Block 9, Neyveli - 607 80

■ பலிஜா நாயுடு, மூலம், 30/169/எம்.எஸ்ஸி/எஸ்ஜ 5000/- வரனுக்கு டிகிரி படித்த பக்தியும் குண

திருமணமலர் - விளம்பரக் கட்டணம் முதல் 30 வார்த்தைகளுக்கு ரூ. 250/- அதிகப்படியான ஒவ்வொரு வார்த்தைக்கும் ரூ. 10/-

இந்த இதழில் பிரசுரமாகும் பெட்டி எண் விளம்பரதாரருக்கு பதில்கள் அனுப்ப கடைசி தேதி 10/12/1998. பதில்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி: பெட்டி எண்: .... C/o. மங்கையர் மலர், 47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 097.

...ள்ள மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் அணுகவும். ...ர். ரமேஷ், 3, என்.ஜி.ஓ நகர், டி.பி. ரோடு தென்பாதி, ...காழி - 609 111.

...பலிஜா நாயுடு, மூலம் - 30/167/எம்.காம்/ஜெ.ஏ/4000/ சென்னையில் பணிபுரியும் வரனுக்கு வேலையில் ...ள்ள/இல்லாத டிகிரி படித்த குணமுள்ள மணமகள் ...வை. அணுகவும் ஆர். ரகுராம், 7, ஓம் சக்தி நகர், ...ளிபைபாஸ் ரோடு, திண்டுக்கல்.

...Convent educated graduate boy 38, well employed ...ilways, Ahmedabad, seeks suitable alliance from ...ghat Iyer/Iyer girls from good families. Boy has ...io affected leg but independently mobile with own ...icle. Girls with minor defect also welcome. Reply ...Vitthal Apartments, 6, Maneklal Park, Naranpura, ...medabad - 380 013.

...ஐயர், பிரஹசரணம், கௌண்டின்யம், அனுஷம், 34, ...5, பி.காம். சுயவேலை, ரூ. 1500/- வேலைக்குச் ...ல்லும் குடும்பப் பாங்கான, படித்த பெண் தேவை. ...தட்சணை தேவையில்லை. ஜாதகம் மற்றும் குடும்ப ...பரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். எஸ். சந்திர ...கரன், 29-எ, மாருதி நகர், மாடம்பாக்கம், சென்னை ...00 073.

...athimal, Bharadwaja, Pooradam, 30/160/6000/- fair, ...om, employed in reputed concern, seeks em-...yed graduate girl, subsect acceptable. N. ...thanam, 6/17, Manju Apartments, Thiruvalluvar ...i, Chennai - 600 078.

...ஐய்யர், அஷ்டசகஸ்ரம் காசியப, ஹஸ்தம், வயது ... சம்பளம் ரூ. 8000/- பி.எஸ்ஸி, மத்திய அரசு பணி ...யும் பையனுக்கு மத்திய/மாநில அரசு ஆசிரியை. ...கி பணியிலுள்ள மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் ...மதம். விபரங்களுக்கு என். நாராயணன், 27, ...ராணாராமன் சத்திரம், நீலத்தநல்லூர் ரோடு, பழைய ...க்கரை, கும்பகோணம்.

...er, Vadamal, B.E., MBA, Avittam, Makaram, 30/ ...25000/- net, Chevvai 8th house, widower (only ... with 1½ yr. daughter, seeks educated girl. No ...ow/divorcee. Contact Gopalakrishnan, 6/A, ...rat Samaj Society, Vaghodia Road, Vadodara - 390 ... Phone : 473 002.

...er, Brahacharanam, Bharadwajam, own business, ...lsome, well settled, only son, 27 yrs./182 cms, ..., seeks home loving graduate girl. Subsect no ... Contact Mrs. Rajalakshmi, 1/429, Sri Sai Nagar, ...aipakkam, Chennai - 600 096.

■ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், அஸ்வினி, 33/5.11" MS (Comp. Sc.) MBA, USA வேலை, கிரீன்கார்ட் ஹோல்டர், வரனுக்கு நல்ல குடும்பம், வயது 29க்குள் அழகுள்ள, நன்கு படித்த, உயரமான USA visa உள்ள மணமகள் தேவை. தொடர்பு முகவரி M.K.S. Raman, Blk 422#, 11-2522, Ang. Mo.Kio, Ave-3, Singapore - 560 422. Tel : 65-4587344, E. Mail MKSN%VENT% STI @ SINGTEL.VOM. Madras Tel : 4941491.

■ ஐயர், வடமாள், உத்திரம், பி.காம், 33, சொந்த வியாபாரம், 6000/- தாரமிழந்தவர். 5 வயது பையன் உண்டு. 30 வயதிற்குள் பிராமணப் பெண் தேவை. விவாகரத்தானவர் சம்மதம். வரதட்சணை இல்லை. S.R. Ravi, 13-B, ஜம்புலிங்கம் தெரு, செவ்வாய்பேட்டை, சேலம் - 2.

■ Iyer, Brahacharanam, Haritham, Sadayam, 32/172/65, B.Sc., MBA, PGDSM, Senior Operator in Salem Steel Plant, seeks good looking, home loving well qualified girl from respectable family. R. Sugavanam, Plot No. 16A-2, Newline, Kennedy Nagar, Salem - 636 005.

■ Telugu Viswakarma, tall handsome U.S. employed boy 27 seeks suitable engineer bride. Reply with photo, horoscope and biodata. Govindarajan, 10-B, C.G.V. Nagar, Perur Road, Coimbatore - 641 026.

■ Iyer Vadama, Vadhoolam, Krithigai, 30/170/7500/- M.Pharm, Assistant Professor, invites alliance from employed graduate girl. Narayanan, 1/C, kalinga Colony, P.T.Rajan Salai, K.K.Nagar, Chennai - 600 078. Phone : 4725977.

■ ஐயர், பிரஹசரணம், கௌண்டின்யம், மகம், 30/165/10,000/- க்கு மேல், பார்ட்னர், கார்மெண்ட் எக்ஸ்போர்ட் பிசினஸ், சொந்த வீடு, பையனுக்கு தகுந்த மணமகள் தேவை. வேலைக்குப் போக வேண்டிய அவசியமில்லை. போட்டோவுடன் (Returnable) விண்ணப்பிக்கவும். உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ராகவன், 5, 4வது தெரு, சௌந்தர்ராஜன் நகர், கீழ்க்கட்டளை, சென்னை - 117.

■ Iyer, Vadamal, Vadoolam, Moolam, 26/5.5"/10,000/- + B.Sc., BBA, Bank Mumbai, seeks smart, religious girl with chevvai in 8th place preffered. Alamelu Ammal, 58 Hermit Colony, Osborne Road, Bangalore - 560 042.

■ Alliance for Brahacharanam, Shadamarshanam, Rohini, 39/166, Private RTA agent Rs. 4000/- p.m. divorcee without encumbrances. Right hand not working but normal. Poor educated girls Iyer/Iyengar/di-

vorcee/widow - all welcome. Correspond Gouri Shanker, B13/F1, Udyognagar Colony, Panjagutta, Hyderabad - 500 082. Phone Res. : 3355419.

■ Vadamal, Koundinyam, Visakam - II, 33/6.4"/+2, Rs. 8000/- head cleark Southern Railway, Coimbatore, seeks suitable bride. K. Nirmala, Plot No. 27, 'Nirmal Nivas' Alamu Nagar, Kovaipudur (P.O.) Coimbatore - 641 042. Tel : 807165, 807235.

■ Wanted Brahmin girl, qualified below 25 years, for boy Srivatsa, Vadamal, Thiruvathirai, 30/182 cms, 6000/- State Government. Send horoscope with full detailsVedamurthy, 156, RV Nagar, Chennai - 600 118.

■ Wanted tall, fair bride with B.Tech, MCA, C.A or M.Sc, Maths/Physics for my son B.Tech, Computer Science, 27/180, Garga, Vadamal, Thiruvanam, Senior software engineer based in U.S, now in Paris on H-1 Visa. Contact N. Ganapathy, Devi Nagar, Kalady, Trivandrum _ 2, Tel : 343220.

■ Simple homely Ayyer/Ayyengar girl for Arthreya, Brahacharanam, Nakshatra Punarpoosam (Punarvasu), 24/171, B.Com, only son with own business, mother Sindhi. No dowry. Reply with photo must. Sundram, C-1, AOF, Colaba, Mumbai - 400 005. Tel : 022-2152852.

■ Iyer, Vadamal, Vadula, Uttarattathi, 33/165/4800/- B.Com, employed in Union Motors Services Ltd., seeks suitable alliance from graduate employed girls. Contact Y.A. Srinivasan, 4/83-A, Poosarivattam, Kattur, Alagapuram, Salem - 636 016.

■ Alliance invited for Dynamic and cultured Vadama boy, Gautama, Ashwini, graduate, doing masters in Marketing Management, Mumbai based, own flat working for Wipro Infotech as Marketing Executive, 32/18,000/- 5.7". Practises yoga, meditation and spirituality. Girl should be professionally qualified/PG graduate, preferably employed. Contact Rajamani, 28A, Thiripurasundari Nagar, Thenpathi, Sirkali - 609 111. Tamilnadu.

■ வடமாள், ஆத்ரேயம், பூசம், பி.ஏ., 37/5.3" தனியார் சென்னை - 6500/- வரனுக்கு வேலை பார்க்கும் அழகான பெண் தேவை. முகவரி: M.J. கிருஷ்ணமூர்த்தி, E-117, PWD Quarters, தாடண்டர் நகர், சைதாப்பேட்டை, சென்னை - 600 015.

■ Alliance wanted for Iyer, Brahacharanam, Punarpoosam, Bharadwajam, 37/176 cms. Rs. 7000/- working in Postal Dept. at Chennai. Girl must be graduate and employed. Contact R.V. Venkatasubramanian, C-36, T.N.P.L. Colony, Kagithapuram - 639 136. Karur Dt.

■ Alliance wanted for Iyer, Brahacharanam, Swathi, Viswamithra, 29/164 cms, Rs. 6000/- working in Airforce, Delhi. Girl must be graduate and employed. Contact R.V. Venkatasubramanian, C-36, T.N.P.L. Colony, Kagithapuram - 639 136. Karur Dt.

■ Alliance wanted for Iyer, Brahacharanam, Rohini, 40/165/Rs. 4000/- working in a private company at Salem. Girl must be employed. Contact R.V. Venkatasubramanian, C-36, T.N.P.L. Colony, Kagithapuram - 639 136. Karur Dt.

■ ஐயர், அஷ்டசகஸ்ரம், பௌர்குஸ்ய, ரேவதி, பி.காம், கம்ப்யூட்டர், 28/170/ரூ. 8000/- வருமானமுள்ள கல்கத்தாவில் தனியார் கம்பெனியில் பணியாற்றும் மண மகனுக்கு நல்ல நிறமுள்ள குடும்ப பாங்கான பட்டப்படிப்பு படித்த மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். முகவரி : K.A.S. Mani, 82, Ramakrishnapu Lane, P.O. Sibpore, Howrah - 711 102.

■ Alliance for Keralite Iyer Vadamal, Bharadwajam Rohini, 30/5.7" B.Com business above 5000/- very fai own house, no liability employed/unemployed gir below 26. Subsect acceptable. P.M. Subramanian, No 20, State Bank Colony, Meena Estates, Sowripalayan Road, Coimbatore - 641 028.

■ Alliance for Keralite Iyer Vadamal Garga Chithira 31/5.5" B.Sc, own business above 5000/- good look ing, own house no liability employed/unemployed gi below 26. Subsect acceptable. N. Mahadevan, 63(Geetha Nivas, 7th Street, Near Six Corner, Tatabad Coimbatore - 641 012.

■ Vadamal Iyer boy brothers Kousika Gothram, elde 3.10.69, star Thiruvadhirai, B.Com, 5.11", stenotypi M.P. Govt. drawing Rs. 5000/-; younger 29.12.72/sta Anusham/M.Com, 5.10" employed P&T, drawing R 6500/- fair complexion, employed girls preferabl Contact with horoscope. Neelakantham, 95/A/I Tulsi Nagar, Bhopal, M.P. - 462 003. Phone (R) : 55805

■ Alliance invited for Grammani, 39/180/20,000/- well settled self employed divorcee with two son seeks good looking, home loving, domestically traine bride. Issueless widow/caste no bar. Dr. Venkatakrishnan, 53, R.K. Mutt Road, Mandave Chennai - 28.

■ சோழிய வேளாளர், ஒரு மகன், ஒரு மகள், மகளுக் திருமணமாகி விட்டது. சென்னையில் சொந்த வீ மகன் திருவாதிரை, 30/5.4" DECE, D.E.E. (B.Sc) 70(- Indian Airforce, Maintenance. மணமகனுக்கு பட் படிப்பு படித்த மணமகள் தேவை. முகவரி ஏ. பஞ்சா கேசன், 129, காமராஜ் நகர், மேல்பட்டி பொன்னப்ப தெரு, சென்னை - 600 039.

■ ஐயர், அஷ்டசகஸ்ரம், 31, வாதூலம், அகவதி, (பி. தனியார் ரூ. 5500/- சொந்த வீடு, வேலை பார்க்கு பார்க்க தகுதியுள்ள பெண் தேவை. ஆர். முத்துசா 9, இரண்டாவது பாரதியார் தெரு, பழவந்தாங்க சென்னை - 114. போன் : 2323072.

■ Iyer, Vadamal, Srivatsam, Visakham, 33/168 cr B.Sc, NIIT, EDP software, reputed firm, Chennai, o flat, seeks employed girls, Chennai transferab Subsect no bar. Send horoscope to K. Venugopal 14/A8, Karpagam Apartments, Lazarus Church Ro Mandavelipakkam, Chennai - 600 028. Phon 4950685.

■ ஐயர், வடமாள், அகஸ்தி கௌசிக, 30/4000/- ம மகனுக்கு +2 படித்த கண்டிப்பாக வேலையில் உ மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். N. Mani I 18, Vishwamelu Avenue, 42, IIIrd Floor, IInd Blo Chitlapakkam Main Road, Chrompet, Chennai - 44.

■ Iyer, Brahacharanam, Tanjore, Sadhayam, 27/5 9000/- Junior Telecom Officer, Andaman Teleph Exchange, seeks suitable girl, preferably unemplo V. Pichai, No. 12, 4th Cross Street, New Balaji Na Selaiyur, Chennai - 73.

■ வன்னிய குல, சத்திரியர், படையாட்சி, 34/பி.க பி.எல்., பரணி, அரசு வேலை, 7500/- படித்த குடு பாங்கான சுத்த ஜாதக மணமகள் தேவை. P. கார் கேயன், சைட் எண். 20, அருண் நகர், வடவள்

திருமண மலர் விளம்பர கட்டணத்தை "மங்கையர் மலர்" என்ற பெயரில் டிமாண்ட் டிராஃப்ட்டாகவோ, உள்ளூர் செக்காகவோ அல்லது நேரில் வந்து பணமாகவோ செலுத்தலாம். போஸ்டல் ஆர்டர், மணி ஆர்டர், வெளியூர் செக் முதலியவை ஏற்றுக் கொள்ள இயலாமைக்கு வருந்துகிறோம்.

ாவை - 641 041.

Tamil Iyer boy, Ashtasahasram, Athreya, Magam, '5.9"/B.Sc, working in reputed organisation, ıgalore requires, girl below 25 yrs. Contact K. ·yanarayan, Meenakshi Nilayam, Ramamurthy gar, Bangalore - 560 016. Tel : 080 - 8513254.

/adamal, Kousikam, Sadhayam, 29/165/B.Com./ DCA Rs. 5000/- Private Internationl Company, ks employed/unemployed good looking girl for ınce. Contact G. Sadasivam, 6, Ganesh Nagar rd Street, Adambakkam, Chennai - 88. Phone : 5569.

Suitable alliance for good looking boy ıhasahasram, Bharadwaj, Moolam, BE/MBA, 30 . 5.9" System Executive leading company, ierabad. Reply with horoscope B. Mangal Gowri, :2, 'Asiana', 25, Nicholson Road, Sikh Village, underabad - 500 009. Phone : (040) 7754488 Ext.

.lliance for Sr. Sub-editor in leading English daily, her - Iyer, mother - Iyengar) Bharadwaj, Revathi, 4.Com/8000/- seeks Iyer/Iyengar, fair, employed, iuate girl. Apply with horoscope.R. Kannan, No. anga Street, Pushpa Colony Annexe, Saligramam, ·nnai - 93.

தென்கலை ஐயங்கார், வயது 39, ஸ்ரீவத்ஸம், வாதிரை, எம்.ஏ. மத்திய அரசு வேலை, சம்பளம் 5000/- பார்வை குறையுள்ள பையனுக்கு, ஐயங்கார் ரமகள் தேவை. வடகலை சம்மதம். தொடர்பு ள்ளவும். கே. வேதவல்லி, 19, தெற்கு மாட வீதி, வல்லிக்கேணி, சென்னை - 5.

er, Vadamal, Kousikam, Bharani, 30/B.Com/5000/ ·uted company, Chennai boy seeks employed girl. 'aidyanathan, No. 68/A, Om Parasakthi St., V.O.C. ar, Pammal, Chennai - 75.

er, Vadamal, Kousikam, Hastham, 33/180/7000/- ,PGDCA., MNC, Delhi, seeks graduate employed ımin girl. Apply with horoscope, family details to ıakrishnan, C4B/296B, II Floor, Janakpuri, New i - 110 058. Ph : 5594165.

ராமணரால் வளர்க்கப்பட்ட இந்து கள்ளர் மண r, சுத்த சைவம், அசுவினி, 34, 170 செ.மீ. ர்ஸ்ஸி., எம்.ஃபில்., பி.எச்டி. தனியார் கல்லூரி ரூ. 6000/- ஆன்மீக கலாச்சாரத்துடன் ஒழுக்க பிராமண வகுப்பு மணமகள் தேவை. ஆதரவற்ற ரதைகள், விதவைகளுக்கு முன்னுரிமை. மற்ற பெண்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். வி.எஸ். ரசன், C/o. மாலை முரசு, 11, போர்ட்ஸ் ரோடு, சி - 620 001.

ர், வடமாள், ஆத்ரேய, ஹஸ்தம், 27/172/4000/ டெக்னிக் டிப்ளமா, ஆறு ஆண்டுகளுக்கு முன் y transplant செய்யப்பட்டு நல்ல ஆரோக்யத்துடன்

ஹைதராபாத்தில் பணிபுரியும் பையனுக்கு குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. வைத்தியநாதன், 16, கண்ண தாசன் தெரு, ரங்கராஜபுரம், சென்னை - 600 024. போன் : 4841950.

■ Thengalai, Athreyam, Avittam, 37/5.5"/10000/- M.Sc., M.Ed., P.G. Assistant Govt. seeks very fair, graduate girl, P.G./LIC/Bank employed preferred. S. Alamelu, 2/C3, Elumalai St., Radha Nagar, Chrompet, Chennai - 600 044.

■ Iyer, Brahacharanam, Bharadwajam, Poosam, suddha jadagam, 31/5.5"/B.Com/40,000/- p.m. project secretary in Muscat, seeks alliance from suitable unemployed girl. Contact R. Saraswathi, 83/3, DVG Road, Vittal Mandir, Basavangudi, Bangalore - 560 004. Phone : 6616736.

■ Brahacharanam, Haritha, Tiruvoonam, 31, Rs. 8000/ - M.Sc., Ph.D, Lecturer Engineering College, requires employed, well qualified, good looking, fair girl. Send horoscope. K. Ramakrishnan, 25 II/1382, Bakthavatsala Nagar, N.G.O. Colony, Nellore - 524 004.

■ ஐயர், வடமாள், கௌண்டின்யம், உத்திரட்டாதி, 33/ 165/பி.ஏ./8000/- டில்லியில் தனியார் நிறுவனத்தில் வேலையிலிருக்கும் நல்ல வரனுக்கு சுத்த ஜாதகமுள்ள குடும்பப்பாங்கான படித்த பண்புள்ள வடமாள் பெண் தேவை. T.A. Nagaraja Sastrigal, 161, Arjun Nagar, New Delhi - 110 029.

■ Iyer, Vadama, Kousika, Aswini, 30/172/M.Com/ACS doing CWA, employed in PSU, Chennai, Asst. Company Secretary, Rs. 10,000/- p.m. seeks suitable girl alliance. Please send horoscope to S. Krishnamurthy, No. 12, Bharathiar Street, Balakrishna Nagar, Thiruvottiyur, Chennai - 600 019.

■ Alliance invited from fair, slim, beautiful, homely girl, preferably professionally qualified upto 24 years for very fair, handsome, Brahacharanam, Haritham, Uthiradam 3rd padam, makara rasi, 28/175/ACA, ICWA/17,000/- Mumbai based boy with clean habits. Contact with horoscope and photograph (returnable) R. Ganesan, 17/11, Sindhu Apartments, Cenotaph Road First Street, Teynampet, Chennai - 600 018. Tel : (044) 4350734.

■ Tamil Iyer, Brahacharanam, Mirugaseersham, Aathreya, 28/5.9" M.E employed AE very fair, smart, clean habits extremely talented in carnatic music, seeks qualified suitable pretty musically talented girl. Contact N. Vaidyanathan, Advocate, 2/90 F, Keelpudur, Krishnagiri - 635 001. Phone : 30600.

■ ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், திருவாதிரை, 29/5.10" எஸ்.எஸ்.எல்.சி. ரூ. 2500/- மாதம், பிரைவேட், சிவந்த நிறம், சொந்த வீடும், கிரவுண்டும் உடைய பையனுக்கு வேலைக்கு செல்லும் மணமகள் தேவை. ஸ்ரீலட்சுமி

கணேசன், 2எ, முதல் தெரு, சுந்தரம் காலனி, (நேஷனல் தியேட்டர் பின்புறம்), மேற்கு தாம்பரம், சென்னை - 600 045.

■ Agamudaya Mudaliyar, 29/167/DECE own company, 20,000/- own flat, seeks bride graduate, diploma, good looking, fair. Contact 2331799. Caste no bar. M. Rajappan, TS 56/1, Sankar Flats (New), Vishalakshinagar, Ekkaduthangal, Chennai - 600 097.

■ Brahmin, Brahacharanam, Bharadwajam, Sathayam, 31/5.5" Rs.3500/- Sundaram Medical Foundation (TVS Group) (B.A.) seeks suitable bride. Subsects no bar. V. Natarajan, 4, Second Street, Judge Colony, Tambaram Sanatorium, Chennai - 600 047.

■ வடமாள், கௌசிகம், மகம், வயது 36, 165 செ.மீ. எம்.ஏ. வருமானம் 7000/- தனியார் பணியிலிருக்கும் வரனுக்கு நல்ல குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. R. Kannan, S/o. N. Rajagopalan, 10/D, TNGO Colony 3rd Street, Nanganallur, Chennai - 61.

■ Iyer, Brahacharanam, Koundinya, Bharani, 31/5.10" very fair, DCE, 10,500/- engineer, Larsen & Toubro ECC Chennai, seeks graduate girl born after 1971, S. Ramakrishnan, C4/15A, Akbarabath Second Street, Kodambakkam, Chennai - 24. Ph : 4880025.

■ Alliance from graduate girls, for Vadhoolam, Ashtasahasram, Moolam, 35/180/9000/- B.Com., LLB, Central Govt. own flat, no dowry. Reply with horoscopes. Father : Iswaran, 1792/6/186, CGS Quarters, Antophill P.O., Bombay - 400 037.

■ Thengalai Iyengar, Koundinyam, Kettai, 34/163 cms, 5000/- Ltd. Co., graduate, ownership house/no requirement, seeks decent, cultured family working/non-working girl wanted. Any Brahmin also acceptable. Reply to Mrs. Sita Srinivasan, 3, Ganga Apt., (A wing), Bhandup Village Road, Bhandup (E), Mumbai - 400 042.

■ Iyer, Vadamal, Vathoolam, Pooram, 30/172 fair, handsome engineering doctorate, employed in USA seeks bride qualified, good looking, decent family. Please contact R. Jayaraman, 044 - 4331311, 044 - 4332081, Chennai.

மணமகன் தேவை

■ இந்து விஸ்வகர்மா (தமிழ்) (ஸ்ரீ அரவிந்த அன்னையின் பக்தர்கள்) சதயம், பி.எஸ்ஸி., பி.எட்., 29, என்ற பெண்ணிற்கு நல்ல பண்புகளுடைய நிரந்தர வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 24828

■ Alliance invited for Hindu, Gavara Naidu girl, 21/5.5"/B.Sc, homely beautiful from B.E/CA/MCA/Bank officials, well placed bridegroom, below 27 years decent family. Contact with horoscope, biodata particulars about family. Box No. 24830

■ Iyer, Vadamal, Koundinya, Bharani, MBBS girl, 23/166, seeks alliance from suitable boys (26 - 28), Medicos from India/non Medicos from USA. Subsect no bar. Send horoscope/biodata. Phone : (0712) 521238. Box No. 24831

■ Telugu Yadhava, Mesha rasi, Bharani, 25 yrs., M.Com/5.1" fair complexion, well settled, seeks B.E./Diploma/graduates working in Govt., Banks or well employed bridegrooms. Naidu subsects can also a ply. Box No. 24832

■ Retired Central Govt. parents invite horoscop biodata of fair, handsome, smart, decent and cultur family Brahmin bridegroom with engineering grad ate/P.G. software profession India/Abroad f Astasahasram, Vadoola Gothram - Revathi daught 25/157 cms. Very fair, slim domestically also talent BE (ECE) software engineer. Reputed software MN Bangalore decent salary. Advt. for wider selecti Brahacharanam/Vadama also acceptable. Reply B No. 24833

■ Aswini, Brahacharanam, Sadamarshna, 28/1 B.E., PGDSM, Oracle, very fair girl, seeks professi ally qualified well settled decent family alliance. Ple respond with horoscope to Box No. 24834

■ Senguntha Mudaliar, 32/157/M.A./Bharani, Chev dosham (cleared) seeks suitable groom. Respond w horoscope. Box No. 24835

■ Alliance invited from professionally qualified, cently employed boy within 30 years for Go Vellalar, Roman Catholic girl, 25/160, M.Sc., (Ph ics) computer literate, home loving. Subsects acce able. Box No. 24836

■ Tamil Iyer, Ashtasahasram, Bharadwaj Mrigashirsham, 26/161, rank holder, practising moeopathic Doctor, seeks BE/CA/MBA groom, low 32. Subsect no bar. Reply horoscope. Phone : - 3423503 Box No. 24837

■ For Vadama, Srivatsa, 1976/160/M.Sc., PGDCA, beautiful girl from boys BE/PG well settled. E very decent marriage. Horoscope and detail Box No. 24838

■ Seeks alliance for graduate daughter, Bank cl 33/167 cms, good looking, Telugu Srivaishnava, le separated, no encumberances, from well educa matured person, single/widower/decent family. C no bar. Box No. 24839

■ Telugu Brahmin, Teluganyam, Srivatsa, Kac lagnam, Thiruvathirai, 25/163 B.A., graduate ployed in private company seeks Telugu Brah graduate groom, well employed. Box No. 24840

■ Wanted bridegroom for Vadama, Athr Anusham, 168/25/MCA employed. Wheat comp ion. Reply Box No. 24841

■ Brahmin, Vadama, Srivatsa, Uthirattathi, 42/ 10,000/- M.A., B.Ed. lecturer, Engineering Coll beautiful, seeks alliance from fair, decently empl grooms India or abroad below 47. Widowers, d cees excuse. Box No. 24842

■ வடமாள், ஐயர், வட ஆற்காடு ஆத்ரேய, பூசம் வயது, 152, பத்தாவது படித்த குடும்பப்பாங்கான ெ ணிற்கு நல்ல நிலையில் உள்ள வரன் தேவை. மா மனைவியை இழந்தவரும் விண்ணப்பிக்க உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் : 24843

■ வாணியச் செட்டியார், 31/155/எம்.பி.பி.எஸ். பொழுது மருத்துவ மேற் படிப்பு. மணமான மாதங்களில் விபத்தொன்றில் கணவனை இழந் இவருக்கு இதே இனத்தைச் சேர்ந்த, படித்த, த மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 24844

■ For Kerala Iyer, Vadama settled in Pune, Sriv Anusha, 23/167 cms/B.A./Dip. in French, doing

ar Masters in Mass Communication seeks alliance om well settled, broad minded boys of 27 years. ox No. 24845

Alliances are invited, well employed Iyer/Iyengar ys below 48 for a good looking domestically trained aradwajam, Vadamal Iyer, unmarried girl 42. Widver without encumbrance accepted. Box No. 24846

தமிழ் யாதவா, சதயம், 25/எம்.எஸ்ஸி/5.4" மாநிறம் கவசதியான பெண்ணுக்கு இதே இனத்தில் பி.ஈ./ ம்.சி.ஏ/பி.எல்., அரசு உயர்பதவி/வங்கி அதிகாரி மண கன் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 24847

Alliance invited for Iyer, Vadamal, Viswamitra, usham, 26/5.3" M.A girl with computer knowledge, ell qualified bridegrooms with good family background. Please apply Box No. 24848

தாய் பிராமணர், தந்தை முதலியார் (இல்லை) த்திரம், 28/5' காது கேளாத அழகான பெண்ணிற்கு ந்த மனமுடைய சென்னையில் வேலையில் உள்ள ராமண மணமகன் தேவை. ஜாதகம் இல்லை. தொலைபேசி எண் : 4956876. பெட்டி எண் : 24849

Kannada, Madhwa, Vasista parents invites alliance I Nov. 72/155, LIC, B.Sc., discontinued MCA, Asiate in Insurance, fair, pious from professionals, ll placed grooms. Box No. 24850

திருநெல்வேலி சைவப்பிள்ளை, 24/5.2/பி.காம் த்திரட்டாதி பெண்ணுக்கு மத்திய/மாநில/பாங்கு/ ஐ.சி. நிரந்தரப் பணியில் உள்ள அதே இன பட்ட ரி மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப் கவும். பெட்டி எண் : 24851

Wanted well educated and decently employed degroom for Vadama, Kousika, Hastham girl 26/ I cms post graduate, very fair, unemployed affluent family. Hosocope and biodata to Box No. 24852

aiva Pillai, vegetarian, Hastham, 24/5.5" B.A., Rail employed in Chennai needs same caste suitable ance. Send horoscope, biodata. Phone : 8228178 No. 24853

lliance invited for Iyer, Vadamal, Kousika, Kettai, BS girl, 33 years (lost her husband within a year narriage and with no encumbrance) from doctor/ ineer, professional Iyer boys below 38 years. Box 24854

ieer Karuneegar, vegetarian, graduate, 32, bank, bride seeks highly qualified well placed decent. ne caste alliance. Pure veg. subsect no bar, if found erwise suitable. Box No. 24855

lliance invited from decently employed Iyer oms, 42 - 48 & 37 - 42 for 42/SSLC/Visakam and 4A., B.Ed, Karthigai, Vadamal, Koundinyam sis. Widowers/divorcees excuse. Reply horoscope to No. 24856

Vanted suitable alliance for Madhwa Kannada bride d 32 years, Bank officer, 5.6" fair, Kousika, gashira. Write in full details to Box No. 24857

lliance for Vadakalai, Vathula, Pooradam 3rd am, innocent issueless divorcee, 35/155, very fair, ent educated post graduate and diploma in comr from broadminded highly qualified well settled m. India Abroad. Write to Box No. 24858

கமுடையார் முதலியார், ஹஸ்தம், 34/5.2" எஸ்.எஸ்.எல்.சி. படித்து, எம்.ஏ. தபால் மூலம் படிக்கும் மணமகளுக்கு, அரசு (அ) தனியாரில் பணிபுரியும், நிரந் தர வருமானமுள்ள வியாபாரத்தில் இருக்கும் பையன் தேவை. ஜாதி தடையில்லை. பெட்டி எண் : 24859

■ ஆற்காடு முதலியார், 32/5 அடி உயரமுள்ள குடும்பப் பாங்கான பட்டதாரி மணமகளுக்கு இதே இனத்தைச் சார்ந்த மத்திய/மாநில/வங்கியில் பணிபுரியும் பட்டதாரி மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 24860

■ Hindu Rajagula Agamudayar (Thevar) engineering graduate girl employed in public sector Uthradam, 26/165 cms, seeks suitable alliance from engineers/ bank officials/gazetted officers, correspond with horoscope and biodata to Box No. 24861

■ Vadamal, Kousika, Moolam IV padam, M.A., 24/155, fair, good looking, homely, unemployed girl seeks decently well employed boys upto 30 years. Subsects no bar. Reply with horoscope and family details. Box No. 24862

■ Thengalai, Koundinya, Pooram, 31/' 160 graduate with computer knowledge good looking private employed innocent divorcee girl, seeks well employed alliance. Box No. 24863

■ Sourashtra, Aswini, 22, 5' fair, B.Sc (Bio Chemistry) seeks professional groom preferably graduate engineer, MCA, M.Sc., from good Sourashtra family. Send horoscope, family details to Box No. 24864

■ தமிழ், அய்யர், தஞ்சாவூர் வடமாள், பாரத்வாஜம், மிருகசீர்ஷம், 28/160/30,000/- BE, Wipro பெங்களூர், H-1 visa, சாப்டுவேர் எஞ்ஜினியர், தற்சமயம் பாஸ்டன் னில் (அமெரிக்கா) பணிபுரியும் பெண்ணுக்கு தகுந்த professionally qualified இந்தியா/வெளிநாடு மணமகன் தேவை. டிசம்பர் '98 இந்தியா வர திட்டமிட்டுள்ளாள். தொலைபேசி : 0452 - 531870. பெட்டி எண் : 24865

■ தமிழ் விஸ்வகர்மா, அனுஷம், 23/151/B.Sc., B.Ed., PGDCA படித்த பெண்ணுக்கு தகுந்த பட்டதாரி மண மகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். சுரேஷ்குமார், பிளாட் 51, திருமலை நகர் 2-வது குறுக் குத் தெரு, பெருங்குடி. சென்னை - 96.

■ சோழிய வெள்ளாளர், அவிட்டம், 24, 166, பிஎ., சிவப்பு, 6500, புதுதில்லியில் மத்திய அரசுப் பணி மண மகளுக்கு Central/State/Bank/PSU மணமகன் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரத்துடன் எழுதவும். ஆர். பெரியசாமி, 4/182-டி, ஜாகிர் அம்மாப்பாளையம், சேலம் - 636 302.

■ Wanted bridegroom Keralite well qualified, employed upto 30 years for Bride Gowthama Poosam, 29.6.'76, 158 cm, fair, B.Sc., B.Ed., employed. A. V. Ramnarayan, 23, Nagammal St., Vetri Nagar, Chennai - 600 082.

■ Alliance preferably Vadama, Bangalore based professional for employed gradaute, Vadama girl, Swathi, Srivathsa, 25, 172 send horoscope, Bio-data. Narayanan, 26, Balappa Garden 2nd Cross, Shivaji Nagar, Bangalore - 560 051. Phone : 080-2861759.

■ Alliance invited from educated, decently employed boys for Iyer girl, fair, Brahacharanam, Srivatsa, Aayilyam (4) 28 years, 160 cm, B.Com., Subsect no bar. Contact : 6, Indian Bank House, R.P. Road, Mulund West, Mumbai - 400 080.

■ Brahacharnam, Haritha, Punarpoosam, 4.8.1967 153 cms, M.A. M.Phil., Ph.D. requires well qualified and employed groom between 32-37 years, subsect no bar. R. Ramanan, Plot 63, Thiruvalluvar Nagar,

Mogappair, Chennai - 50. Phone : 656571.

■ Tamil Iyer, Bharatwaja, Makam, 26 years, MD(OG) girls seeks professionally qualified boy contact with horoscope to R. Saroja, Head Clerk, District Munsif Court, Krishnagiri - 635 001.

■ மாத்வ கன்னடா, 35 வயது, அனுஷம், 5'.3", M.A. B.Ed., Hindi (MA-His.), பரத்வாஜா பெண்ணிற்கு அரசாங்கம்/தனியார் நிறுவன வேலையிலுள்ள பட்டதாரி மணமகன் ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். ஆர். எஸ். ராகவேந்திரன், 10, 3வது தெரு, கல்பாக்கம் - 603 102. போன் : 41893

■ மாத்வா, கன்னட பிராமின், ஹரிஸ்ய, பூரம், 32/152/எம்.ஏ.பி.எட்., ஆசிரியர் (பிரைவேட்), சிவப்பான, அழகான பெண்ணுக்கு நல்ல வேலையிலிருக்கும் மணமகன் தேவை. முகவரி : K. Raghothaman, 1-A, Madurai Kuppaiyar Street, Sevaipet, Salem.

■ Iyer, Ashtasahasram, Athreya, Uthiram 29/5.2 +2, seeks Govt/Private employee, small white patch in left leg. S. K. Narayanamoorthy, 6, Jail Quarters (Opposite to courts) Hasthampathi, Salem - 7. Subsects no bar.

■ சைவ செட்டியார்/சைவ பிள்ளை, மூலம், 23 வயது, 5.2", +2 படித்த, அழகான, வசதியுள்ள பெண்ணிற்கு அரசு/தனியார் வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. ஏ. கலியபெருமாள், விவேகானந்த இல்லம், 49, வடக்கு வீதி, வேதாரண்யம் - 614 810.

■ Thengalai Vadoolam, Anusham, 26/5'3" B.Sc., D.I.S.M. (Aptech) L.I.C. employed girl seeks graduate well employed boy from respectable family. Kalai no bar. Horoscope, Bio-data to Veeraraghavan, 165, R.K.V. Nagar, Erode - 638 003.

■ Iyengar, Vadakalai, Vadulam, Pooram, Dec. '69/165 cms/fair, (B.Sc.,) Computer Diploma (DCA) seeks graduate, decently employed, bridegroom. Kalai no bar. Contact : V. Sundara Srinivasan, 3/113, Brahmin Street, Karampakkam, Porur, Chennai - 600 116.

■ Father : Iyer, Brahacharanam, Haritha Gothram, Mother : Naicker (expired) Anusham girl/24/160/Wheatish Complexion/National Insurance/Hindi Rashtrabasha doing MBA seeks alliance from well settled broadminded graduate Brahmin boys. Boys of intercaste parentage with Brahmin as father following Brahminical customs are also welcome. V. Radhakrishnan, 16/2, Kumaraswamy Street, Perambur, Chennai - 600 011.

■ பலிஜா நாயுடு, உத்திராடம் 27, எஸ்.எஸ்.எல்.சி., நடுத்தரமான குடும்பத்தைச் சார்ந்த பெண்ணிற்கு, வேலையில் உள்ள இதே இன மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் அணுகவும். கன்னையா 2, திருவள்ளுவர் தெரு, காந்தி நகர், மடிப்பாக்கம் போஸ்ட், சென்னை - 600 091. போன் : 2348273, 2323662.

■ Vadamal, Kountinya, Barani, 30/160, Graduate, Working Reputed School, seeks Iyer Boy suitably qualified. Ph : 543295, 4816497. Wimco Limited, Thiruvottiyur - 19.

■ Iyer, Brahacharanam, Athreya girl 25, 158 cm, Chithirai, Degree working in Private Concern, 4000 p.m. seeks well settled Iyer Boy, below 31 years. Subsect no bar. Contact : V.M. Sundaram, D1, 61, Rakkiappa St, Mylapore, Chennai - 4. Ph : 466 0473.

■ சைவப் பிள்ளை, துலா ராசி, ஸ்வாதி 34/5.2 மாநிறம், ஒல்லியான அரசுப் பள்ளியில் ஆசிரியையாகப் பணிபுரியும் பெண்ணுக்கு அதே இனத்தில் மணமகன் தேவை. தொடர்பு கொள்க. B. லலிதாகுமாரி, 4, பாரதியார் தெரு, திருவள்ளுவர் சாலை, தேனாம் பேட்டை, சென்னை - 18. போன் : 4364329.

■ Aayira Vysya Sozhia Chettiar, 30/160/B.Sc., B.Ed. Puli Maharishi, Revathi, good-looking girl seeks graduate, employed/Business bridegroom. Subsect acceptable. Reply M. Rajendran, Annai Nilayam, 9, L.B Shastri Nagar, Annasandra Palaya Extn, Bangalore 560 017. Ph : (080) 5231774.

■ Alliance invited from High placed boys, Professionally qualified for 6000, Niyogi girl 23/155, Aswini Srivatsa B.Sc., M.F.M., Higher Diploma in Software: Contact : Subramanian, Chokkanathapuram Estate Pattukottai, Tanjore Dt. 614 803.

■ வடமாள், வாசிஷ்டம், மிருகசீர்ஷம், 26/160/400 M.A., M.Phil., PGBAM, பெண்ணிற்கு இதே இன தைச் சேர்ந்த 32 வயதிற்குட்பட்ட Central/State/Bank Reputed firm-ல் பணிபுரியும் மணமகன் தேவை Chellaiah, No. 6, Natarajan St., Tambaram Sanatorium Chennai - 600 047.

■ ஐயர், 22/165 கன்வகோத்திரம், அஷ்டசகஸ்ரம், + டைப் தெரிந்த பெண்ணிற்கு, தகுந்த நிரந்தர வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. நட்சத்திரம் புனர்பூசம் 4-பாதம். உட்பிரிவு சம்மதம். முகவரி : V.S. Krishnamoorthi No. 14, Thenmozhi Nagar Ist St., Keelkattalai, Chennai - 6 117.

■ தெலுங்கு பாரத்வாஜ, புனர்வசு, பெண் 42, தனியாரில் வேலையில் உள்ளவருக்கு வயது 45 முதல் 50க்குள் நல்ல வேலையில் உள்ள மணமாகாத/விவாகரத்தான குழந்தைகளில்லாத, நல்ல ஒழுக்க முள்ள பிராமண (ஐயர்/ஐயங்கார்/மாத்துவர்) வரன் தேவை. Mrs. Mangalagiri, 10, Divine Cottage, Venkatappa Road Tasker Town, Bangalore - 51. Ph : 2869298.

■ வடகலை ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், ரோஹிணி மெட்ரிகுலேஷன், வயது 34/145 செ.மீ., குடும்பாங்கான பெண்ணுக்கு, வேலை செய்யும் பட்டதாரி 38 வயதுக்குள் வரன் தேவை. இரு கலையும் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். ஸ்ரீவாஸன், 1-18-80 ஸ்ரீராம் நகர் காலனி, திருமலகிரி போஸ்ட், சகிந்திராபாத் - 500 015. போன் : 040/863672.

■ Alliance invited from professionally qualified I boys below 32 for Iyer, Brahacharanam, Kousi Moolam, 25, 155cm, B.E. Software Engine Bangalore employed girl. Reply with horoscope V. Shekar, No. 4, I Main, Industrial Workers L out, J.B. Kaval, Shankar Nagar, Bangalore - 560 0 Tel : (080) 3370194 (04362) 81538.

■ Sourashtra, Mougalya, Thiruvadhirai, 24/167 c 4000/- M.Sc., B.Ed., PG Teacher, only daughter, R with horoscope and family details to M. Sank Raman, 26, Ponnusamy Aranmanai Street, Ariyal 621 704.

■ Alliance invited for Brahacharanam, Kapi Gothr Chitrai (Star), slim, fair, BHMS (Pune) advance ploma software management from well quali MCA, MBA, BE, M.Tech., MS(Engg) Iyer boys ab 28 years. preferably from Bombay, Pune. Subs preferred. Contact with bio-data Mrs. Subramani B15 swojas Complex, Near ITI, Aundh, Pune - 007.

■ சைவப் பிள்ளை, 30/5'.1"/உத்திராடம் 4-ம் பா சிவப்பு, பி.ஏ., தட்டச்சு ஆங்கிலம்/தமிழ், தெரிந்த பெ ணிற்கு மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொ

ாள்ளவும். ஆர். அருணகிரி, லட்சுமி விலாஸ் பேங்க், பணக்கார வீதி, கோவை - 1.

Iyengar girl, 44, spinster fair, Bharadwaja, SSLC, ployed in Bombay, Star Revathi, well settled groom contact : K. Raghavan, 1010/C-17- D Cross, liranagar 2nd Stage, Bangalore - 560 038.

Thengalai, Koundinya, Vishakam, 28/153/M.Sc., fair, od-looking, Lecturer, Engg. College seeks well alified, well placed grooms. Contact : T. Govindan, t. Manickkam Street II Lane, Bharathipuram, armapuri - 636 705.

Alliance invited from Brahmin boys, Tamil Iyer, damal, Kowsiga, Avittam, A.E. in TVS Thumkur25,) cm, seeks Bangalore based. Contact : S. nburaj, Sirupkkam - 606 123. Tittakudi (TK) ddalore Dt., Tamil Nadu.

Suitable match for issueless legally separated girl from broad-minded Iyer boys (36-37) girl convent icated graduate, beautiful, well-employed nedabad. Issueless legally separated boys also welne. Reply A3, Vitthal Apartments, 6, Maneklal Park, anpura, Ahmedabad - 380 013.

Professionally qualified below 35 required for artha Desastha employed Kannada girl B.Com., VA Vasishta, Bharani, 30/150 Iyers acceptable. tact with horoscope. K. Rama Rao, Flat 14, Rivi-Apartments, 8, Crescent Avenue Road, Gandhi ar, Adyar, Chennai - 600 020. Phone : 4410166.

Wanted a well employed bachelor for Madhwa nada, Vasishta Gothra, spinster, 36/150 beautiful C, typing higher, same community. Contact S. oarao, 95, Railnagar, Golden Rock, Trichy - 620

ந்து சௌராஷ்டிரா, ஜாபாலி, மிருகசீரிஷம், 33/ 0/- மத்திய அரசுப் பணி. போலியோவினால் க்கப்பட்ட பெண்ணிற்கு நிரந்தர வருமானத்துடன் ல மனப்பான்மையுடன் எவ்வித கெட்ட பழக்கமும் ாத வரன் தேவை. சிறிய உடல் ஊனம் சம்மதம். திருமணம். முகவரி : கே.எம். விஜயகுமார், 72, கு மாசி வீதி, மதுரை - 625 001.

மா, கௌண்டின்ய, சித்திரை, 23/5.6" M.Com., CA வேலையிலுள்ள வரனுக்கு Professional qualion உள்ள (B.E., B.Tech., C.A., viz) மணமகன் ல. ஜாதகம் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி ஆர். யநாதன், 27, நடுத்தெரு, வத்தலக்குண்டு - 624 போன் : 24158.

ந்துரையர் எம்.ஏ., எம்.ஃபில்., 26/158, மாநிறம், ாலிக பணியில் உள்ள பெண்ணுக்கு இதே மதை சேர்ந்த படித்த நிரந்தர பணியில் உள்ள கன் தேவை. போன் : 2457117. T. Rajan, 35, NGGO Colony, Adambakkam, Chennai - 600 088.

மான், பாரத்வாஜம், பூரம், 30/150/1500/- பி.காம்., றவுத் துறையில் வேலை பார்க்கும் கால் சிறிது முள்ள பெண்ணுக்கு வேலையிலுள்ள மணமகன் ய. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். டி. ரமணன், ப்ளாட் 0, ராணிஜி நகர், மதநந்தபுரம், போரூர், சென்னை 116.

; Brahacharanam, Athreya, Uthiradam, 23/155 ate, employed girl seeks alliance from educated tly employed groom. Reply with horoscope. R. Krishnamoorthy, 22A/5, Karpaka Vinayakar Koil Street, East Tambaram, Chennai - 600 059.

■ Alliance invited from educated, decently employed boys for Iyer girl, fair, Brahacharanam, Sankruthi, Uthirattathi, 25 yrs., 155 cms. +2. Subsect no bar. Contact 6, Indian Bank House, RP Road, Mulund West, Mumbai - 400 080.

■ அய்யர், அஷ்டசகஸ்ரம், பௌருகுட்ச, விசாகம், 24/ 5.2" B.B.M. Computer Diploma பெற்று, வேலை தேடிக் கொண்டிருக்கும், அழகிய, சிவந்த நிற முள்ள குடும்பப்பாங்கான மணமகளுக்கு தகுந்த அரசு/ தனியார் நல்ல பணியிலுள்ள, 30 வயதிற்குட்பட்ட மண மகன் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விபரத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். எஸ். கிருஷ்ணமூர்த்தி, 1/20, தேரடி தெரு, திருநீர்மலை, சென்னை - 44.

■ கன்னட மாத்வா காஸ்யப, மூலம் 2ம் பாதம், 36/ 153 செ.மீ. பள்ளிப் படிப்பு, தமிழ் தட்டச்சு அறிந்த அழகான பெண்ணுக்கு வேலையில் உள்ள வரன் தேவை. முகவரி கே. ரங்கராவ், 4/61, சாந்தி நகர், மூன்று மாவடி, மதுரை - 625 007.

■ Telugu Brahmin girl, B.Sc., DBA., DCA, 28/5.3" Kousika, Poorvashada employed Chennai leading company seeks alliance from Telugu any South Indian graduate well employed Brahmin boy send details to V.V. Subrahmanyam, 16, Thanigai Street, Rajaji Nagar, Villivakkam, Chennai - 600 049.

■ வடகலை அய்யங்கார், ஹரித கோத்திரம், உத்தி ராடம், 35, +2 படித்த பெண்ணுக்கு அரசு/பொதுத் துறையில் பணிபுரியும் 40 வயதிற்குட்பட்ட தகுந்த வரன் தேவை. வி. கலோசனா, 12/பி, நாச்சியார் கோவில் சன்னதி தெரு, உறையூர், திருச்சி - 620 003.

■ Karkathar Pillai, 21/163 (B.S.) Business Administration USA. Born and brought up in USA. Trained with Indian culture. Parents settled in USA for over 30 years having several business. Boy willing to settle/settled in USA/abroad educated in computer or related field, fair with good family background. Serious enquiries. Contact Santhana Krishnan, Chennai Phone : 4919381 or T.M. Sundaram, USA Phone : 001 - 505 - 722 - 3100. Fax : 001 - 505 - 722 - 5100. E.Mail : budget sales @ cnetco.com.

■ Alliance for Keralite Iyer girl Vadamal, Bharadwajam, Punarpoosam II, 22/156. M.Com (final) employed Pvt. Co., K.Ravindran, F/9, Shakti, Apts., 73, South Mada Street, Thiruvanmiyur, Chennai - 600 041. Ph : 4424963.

■ Iyer, Vadamal, Kousigam, Thiruvathirai, 24/160, B.Sc (M.A.) ODE CCA, girl seeks grooms graduate, employed Government, Public Sector, Bank. Age below 30. Contact K. Mani, Advocate, 57, Hospital Road, Saidapet, Chennai - 600 015. Ph : 4851046.

■ சோழிய வேளாளர் (பிள்ளை), 21/160, கேட்டை நட்சத்திரம் மூன்றாம் பாதம், சுத்த ஜாதகம், பி.எஸ்ஸி, மத்திய அரசுப் பணி, 4800/- தந்தை பிள்ளை, தாய் பிராமின். சென்னையில் அரசுப் பணியிலிருக்கும் தகுந்த மணமகன் தேவை. எ. ராஜகோபலன், 8, 29வது கிராஸ் தெரு, இந்திரா நகர், சென்னை - 600 020.

■ Vathima Iyer, Bharadwaja, Kettai, 24/158, M.Com., PGDCA good looking girl seeks qualified well settled boys with good family background. Subsect no bar. Send horoscope with family details to Kumar,

35, Third Cross Street, Thilagar Nagar, Pondicherry - 605 009.

■ Alliance invited for Telugu Mulakanadu Brahmin, upper middle class girl, Gowthama, Thiruvonam, 22/163, final B.A (Eng. Lit.) KG teacher with chevvai dosham, from professionally qualified well settled boys with chevvai dosham only need apply. Telugu Brahmin subsects acceptable. Contact M.R. Gopalakrishna, No. 6, 1st Street, Nandanam Extn. Chennai - 600 035. Phone : 4321203.

■ முதலியார், சைவம், வயது 25 மாநிறம், 160 செ.மீ. பி.ஏ., பி.எட், கேட்டை நட்சத்திரம் மணமகளுக்கு தகுந்த வரன் தேவை. தொடர்பு முகவரி : டாக்டர் மாலதி ஞானதேசிகன், 10/2, முத்துராமலிங்க தெரு, காந்தி நகர், ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 097.

■ Alliance for Koundinya, Mrigashirsham, Brahacharanam, Palghat Iyer girl, 25/166/M.Sc, working as editor, New Delhi from suitable Iyer boys. Contact Mrs. Usha Sadasivan, A-9, Sarvodaya Enclave, New Delhi - 110 017. Ph : (011) 6964352.

■ Iyer, Logitham, Moolam 4th, 25, B.Com, suffering Myasthenia longer medication no deformity, domestically trained, seeks decent employed groom. N. Kasinathan, 602, SheeljeetApts., Natwar Nagar Road, 5, Jogeshwari (E), Mumbai - 400 061.

■ Orthodox, Kannada, Madhwa, Brahmin, parents of bride, Bharadwaja Gothram, Revathi, 163 cms, 22 running, B.Sc. & Computer qualified, well versed in domestic activities, seeks alliance from Madhwa family/groom, professionally qualified, decently employed. Sripada Rao, Flat 20A/22, Brindavan Society, Thane - 400 601.

■ வடமாள், கௌண்டின்யம், மூலம், 26/5.5" மெட்ரிக் படித்துள்ள பெண்ணுக்கு, படித்த வேலையிலுள்ள 33 வயதிற்குட்பட்ட கணிசமான வருமானமுள்ள மணமகன் தேவை. C.G. விஸ்வநாதன், 6, P.E. கோயில் மேற்கு மாட வீதி, அயன்புரம், சென்னை - 23.

■ Alliance invited for Vadama girl, Srivatsa, Thiruvathirai, 24/156, B.Sc., B.L., from qualified groom, preferably B.E./MCA/CA etc. A. Mahalingam, 16, Devan Colony, Kavarai Street, West Mambalam, Chennai - 600 033. Phone : 4714959.

■ Alliance invited for Vadagalai, Kousikam, Magham, B.Com, DSM (NIIT), ICWA (inter) steno, SBI, 5.2" homely, good looking 23 years girl. R. Gopalaswamy, B2/3, Jeevan Nagar, Mithagar Road, Mulund (East), Mumbai - 400 081. Ph : 022 - 5676144.

■ ஸ்ரீவத்ஸ, வடமாள், ரேவதி, B.Sc/NIIT/CAIIB (inter) 24/167/5000/- தேசிய பாங்க் வேலையிலுள்ள பெண்ணுக்கு PG/Professional படித்து உள்நாடு/வெளிநாட்டில் வேலையிலிருக்கும் வரன் தேவை. மற்ற உட்பிரிவினர் மற்றும் சீமந்த புத்திரன் தவிர்க்கவும். ஸ்ரீராம், 27, பெரிய தோட்டம், வீரகேரளம், கோவை - 641 007.

போன் : (0422) 424529.

■ Madhwa Kannada, Viswamitra, Makam, 25, 150 cm B.Com, seeks Govt/private employed, salary abo 5000/- Contact Nagarajan, 11-F, Kalpana Flats, Thir murthy Layout, Thadagam Road, Coimbatore - 2.

■ அஷ்டசகஸ்ரம், ஆத்ரேயம், உத்திரம், 23/15 பி.எஸ்ஸி., பி.எட்., பெண்ணிற்கு இதே இன அர அரசு நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் பட்டதாரி மணமக தேவை. ஜாதக, குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர் முகவரி: ஆர். பாலசுப்ரமணியன், 23, எம்.பி.எ அக்ரஹாரம், குளித்தலை - 639 104.

■ சிகப்பு நிறம், 23 வயது, 5¼ உயரம், பி.எஸ்ஸி நல் வசதியான மணமான ஒரு மாதத்திலேயே விபத்தி கணவனை இழந்த பெண்ணுக்கு மணமகன் தேவ கன்னட தேவாங்க செட்டியார், அம்புகளார் வகுப்பில அணுகவும். எஸ். நமசிவாயம், 28, குருசாமி சால சேத்துப்பட்டு, சென்னை - 600 031. போன் : 642708

■ அகமுடையார், முதலியார், கிருத்திகை, 27/5. பி.காம்/4000/- அக்கவுண்டன்ட்டாக பணிபுரியும் பெ ணிற்கு, அரசு (அ) தனியார் துறையில் பணிபுரி அதே இன மணமகன் தேவை. முகவரி : Balaram 48, Balamurugan Street, Near B.B.Road, Vyasarpa Chennai - 600 039.

■ Ariviyur Chettiar, 23/150 CM/B.Com, D.C.F Sadhayam, seeks boy employed preferably B.E/M (Tamil Chettiars subsect no bar). Apply Thiagarajan, 176, 3rd 'E' Cross, Judges Colo Basaweswara Nagar, Bangalore - 560 079.

மணமகன் மணமகள் தேவை

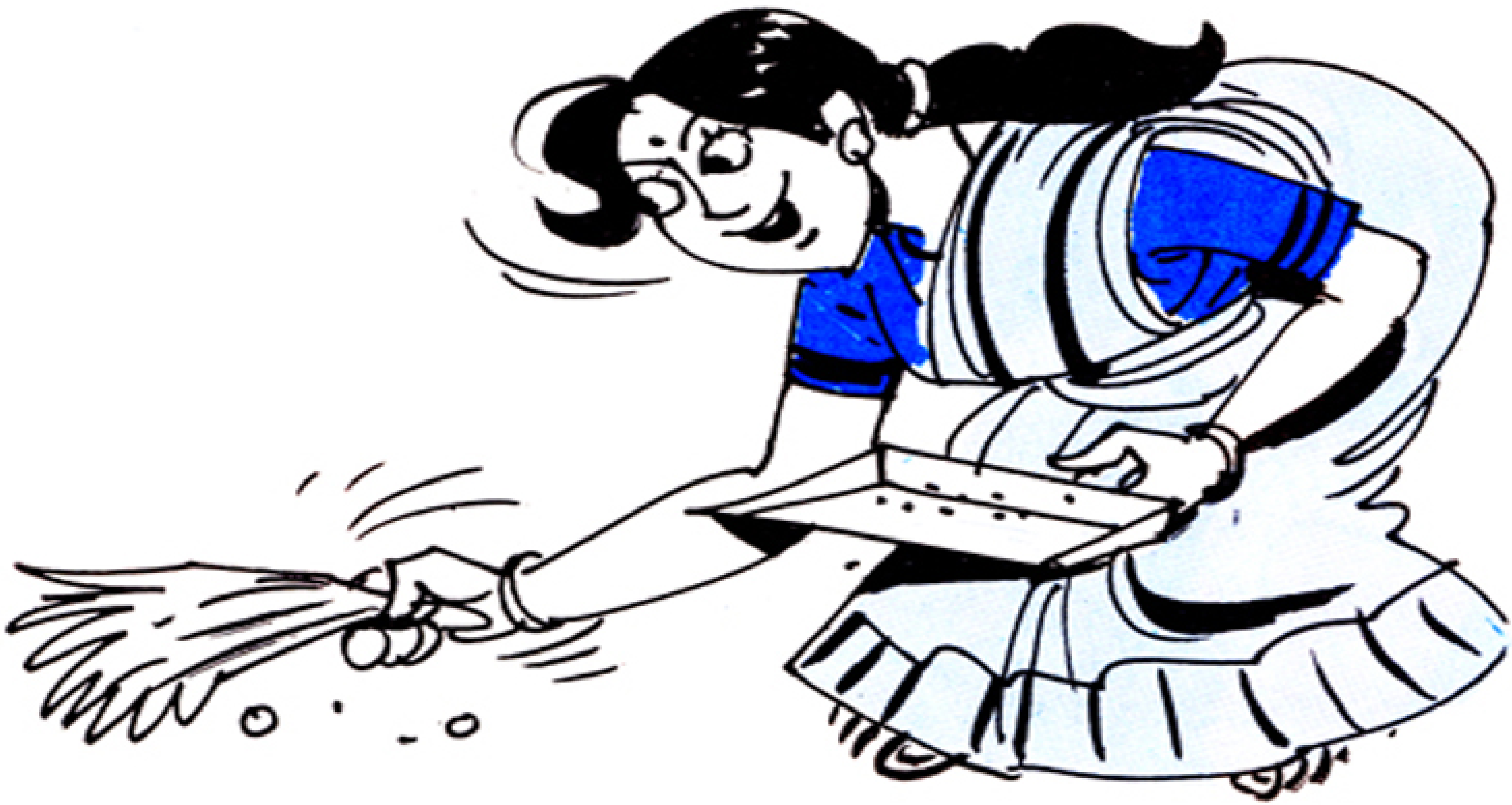
■ Wanted groom bride groom mutual-separate ance for Palakkad Iyer, Vadamal, Kousikam boy B. completed. 28.8.53, 165 cms, fair, clean habits, T Govt. employed. Girl B.Com, good computer kn edge, 4.12.66, 145 cms, medium complexion, ho loving and very pious. Box No. 30468

■ வடகலை ஐயங்கார், கௌண்டின்யம், உத்திர 36, 5.8", எஸ்.எஸ்.எல்.சி., தனியார், 350 வேலைக்குச் செல்லும் பெண் தேவை. சகோ ஆயில்யம், 26, 5.2", எம்.காம்., தனியார், 25 A.K. Lakshmi, 47, First Main Road, C.I.T. Na Chennai - 600 035.

■ Bride for Iyer, Koundinya, Avittam, handsome, M.Com, MBA 1.2 lac p.a. and groom for pretty gr ate Kirthigai sister 25, Rs. 50,000 p.a. Contact Ganapathy, F/1, Shri Guruvayurappan Apartme Plot 16, 8th Street, Nanganallur Building Co-op tive Society Colony, Nanganullur, Chennai - 600

Printed and published by K. Rajendran at the Bharathan Press on behalf of Bharathan Publications Private Limited. Editor : Mrs. MANJULA RAMESH
Address : 47, Jawaharlal Nehru Road, Ekkaduthangal, Chennai - 600 097
Telephones — Editorial : 2345624; Circulation Manager : 2345623; Subscription and Advertisement : 2345622; Chief Administrative Officer : 2345621
Annual Subscription : India Rs. 150/-; Overseas : Rs. 750/- (Air Mail)
Half Yearly Subscription : India Rs. 75/-; Overseas : Rs. 375/- (Air Mail)


மங்கையர் மலர்
100
யோசனைகள்
நவம்பர் '98 இதழுடன் இணைப்பு



❖ ரசத்தை இறக்கும் முன்பு, ஒரு ஸ்பூன் கருவேப்பிலைப் பொடியைத் தூவி இறக்கினால், மணமாக இருக்கும்.

❖ ஒரு பெண் கருவுறும்போது மூன்றாம் மாதத்தில் கருவிலுள்ள குழந்தையின் பற்களின் அஸ்திவாரம் தோன்ற ஆரம்பிக்கின்றது. பற்களின் பாதுகாப்பு அப்போது முதலே ஆரம்பமாகிறது. அந்நேரத்தில் கர்ப்பிணி பெண்கள் கால்ஷியம், புரதச்சத்து நிறைந்த உணவு வகைகளையும், இச்சத்து நிறைந்த பாலையும் பருகுவது அவசியம். கால்ஷியம், வைட்டமின் 'ஏ'யும் குறைவதினால்தான் பற்களில் பெரும்பாலான குறைபாடுகள் தோன்றுகின்றன.

❖ பல் ஈறு நோய்களை நீக்கி அவைகளை பலமுடனிருக்கச் செய்ய சில யோகாசன முறைகள் உண்டு. சிரஸாஸனம், சர்வாங்காசனம் ஆகிய இரண்டும் பல், ஈறு, வாய், தொண்டை, மூக்கு இவற்றிற்கு அதிக குருதி ஓட்டத்தைக் கொடுப்பதால்





இவ்வாசனங்களைத் தொடர்ந்து முறையோடு செய்தால் பல், ஈறு நோய்கள் வராது என்கின்றனர் யோகாசன நிபுணர்கள்.

❖ மிக்ஸியில் இட்லிக்கு அரைப்பதாக இருந்தால், ஊறவைத்த அரிசியையும் உளுந்தையும் முப்பது நிமிடங்கள் பிரிட்ஜில் வைத்திருந்து அரைத்தால் சூடாவதைத் தவிர்க்க முடியும்.

❖ வாழைப்பூ செய்யும் போது 'எப்படி நறுக்கி எப்போ செய்வது?' என்று பெருமூச்சு விட வேண்டாம். ஆய்ந்ததும் முழுசாய் மிக்ஸியில் போட்டு இரண்டே சுற்று சுற்றினால் அழகாய் பூவாக உதிரும்.

❖ இரவு நேரங்களில் வெளியே செல்லும் போது வீட்டில் ரேடியோ அல்லது டி.வி.யை சின்ன வால்யூமில் வைத்து விட்டுச் செல்லவும். ஓரிரு ரூம்களில் விளக்குகளையும், ஃபேன்களையும் 'ஆன்'செய்து வைக்கவும். உள்ளே யாரோ இருக்கிறார்கள் என்ற நினைப்பில் திருடர்கள் கைவரிசையைக் காட்டாமல் போய் விடுவார்கள்.

❖ குட்டிப் பாப்பா தவழ ஆரம்பித்து விட்டாள். இனியென்ன, கொண்டாட்டம்தான்! ஆனால் அந்த இரண்டு முழங்கால்களும் தரையில் உராய்ந்து புண்ணாகி விடுமே... ஐயோ பாவம்! பேசாமல் பாப்பாவுக்கு அப்பாவின் சாக்சை மாட்டி விடுங்கள். (காட்டன் சாக்ஸ் அணிவிக்கவும்) தொடை வரை மூடியிருக்கும். முழங்கால்களும் 'பட்டா'க இருக்கும்.

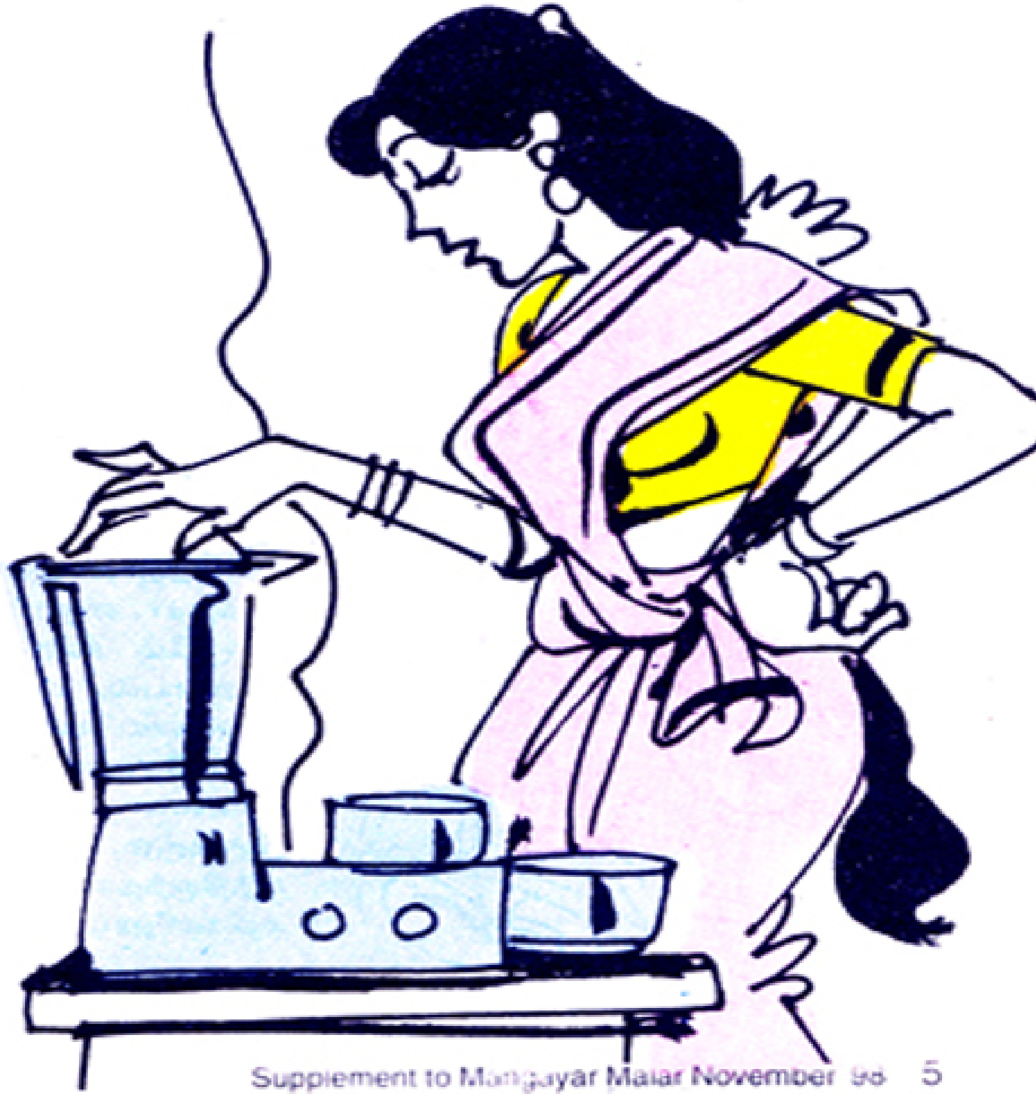
❖ தக்காளி சூப் நீர்த்து இருந்தால் மாவு கரைத்து விடுவதற்கு பதில் அதில் ஒரு வெந்த உருளைக் கிழங்கை மசித்து சேர்க்கவும். சத்தும், ருசியும் அதிகரிக்கும்.

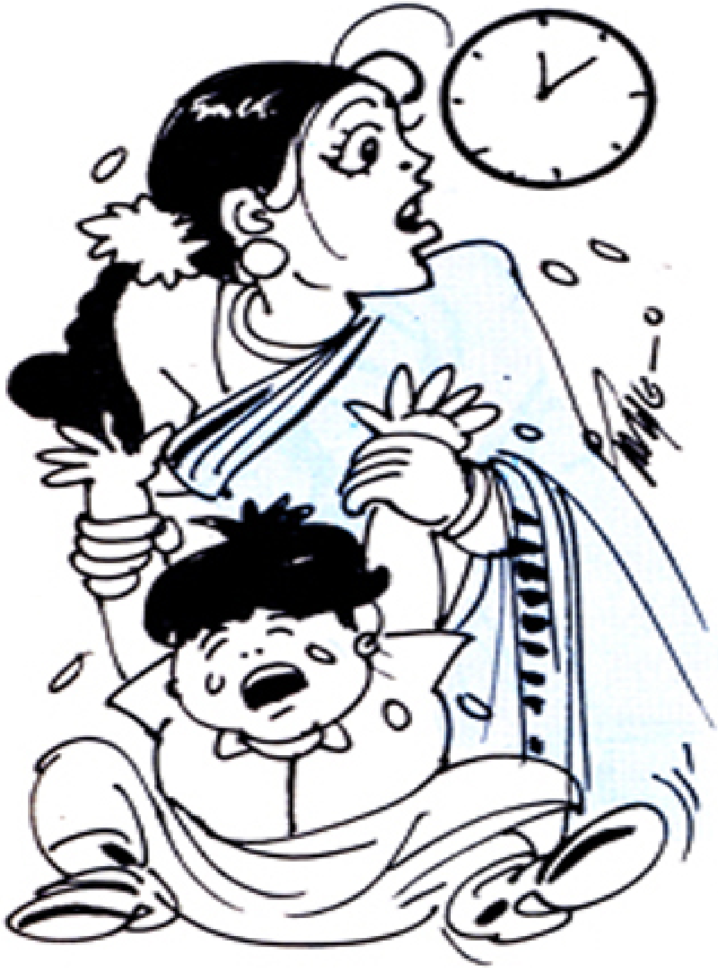
❖ உபயோகிக்கப்படாத புதிய தபால் தலைகள் ஒன்றோடு ஒன்று ஒட்டிக் கொண்டு விட்டனவா? அவற்றை சில நிமிடங்கள் உங்கள் ஃப்ரீசரில் வைத்து

எடுத்த பின் சுலபமாக, கிழியாமல் பிரிக்க முடியும்.

❖ சில தாய்மார்கள் குழந்தைகளுக்கு பொம்மைகளை கொடுத்து விளையாட விடுகிறார்கள். அதோடு அவர்கள் கடமை முடிந்து விட்டதாக நினைக்கிறார்கள். நேரம் கிடைக்கும் போது குழந்தைகளுடன் நாமும் சேர்ந்து விளையாடி ஊக்குவித்தால் குழந்தைகளும் சந்தோஷமாக விளையாடும். இருவருக்குமிடையே பாசம் வளரும்.

❖ பிரயாணத்துக்கு உருளைக் கிழங்கு மசாலா எடுத்துச் சென்றால், மறுநாள் ஊசிவிடும். உ. கிழங்கைச் சற்று தடிமனாகச் சதுரம் சதுரமாக நறுக்கி, எண்ணெயில் போட்டு எடுத்து, உப்புக் காரம் பிசிறி எடுத்துக் கொண்டால்,





மறுநாள் ஊசாது. கறி போலவும் இருக்கும். பூரி, சப்பாத்திக்குச் சிறந்த தோழன்.

❖ அநேக வீடுகளில் தோசைக்கு அரிசி, பருப்பு ஊறவைத்தால் மூடி வைப்பதே கிடையாது. ஏன்? அது உணவுப் பொருள் இல்லையா? அதில் பல்லி, மற்ற எதுவும் விழாது என்பது என்ன நிச்சயம்? தயவுசெய்து சகோதரிகளே, அதையும் மூடி வையுங்கள்.

❖ புதிதாக ஏதாவது ஒரு ஊறுகாய் செய்தால், பழைய எலுமிச்சை, கடாரங்காய் ஊறுகாய்களை யாருமே சீண்டுவதில்லை. எனவே, சட்னி, துவையல், கூட்டு வகைகள் செய்யும் போது, தேங்காய் மற்ற சாமான்களுடன் இந்த ஊறுகாய் துண்டுகளையும் சேர்த்து அரைத்துச் செய்தால் வாசனை தூக்கலாக இருப்பதுடன் மணமாகவும் இருக்கும். ஊறுகாயின் கசண்டு மட்டும் மீந்திருந்தால், அதில் ஒரு ஸ்பூன் எடுத்து கூட்டு, கறிகளிலும் விட்டுக் கிளறலாம்.

❖ பாத்ரூமுக்கு ஒட்டிய 'டைல்'ஸ் ஒன்றிரண்டு

மீந்து விட்டனவா? அவற்றில் அழகான சம்கிகள், ஜரிகை லேஸ் போன்றவைகளை ஒட்டி ஓர் அழகான சித்திரத்தை உருவாக்கி 'ஷோகேஸி'ல் அலங்காரமாக வைத்து விடுங்கள். பார்ப்பவர்கள் 'ஹௌ நைஸ், எங்கே வாங்கியது?' என்று மண்டையைப் பிய்த்துக் கொள்வார்கள்.

❖ குழந்தைகளுடன் சாப்பிடும்பொழுது எந்தக் காய்கறி செய்தாலும் பெரியவர்கள் எனக்குக் கத்தரிக்காய் பிடிக்காது, முட்டைக்கோஸ் பிடிக்காது என்று சொல்லாதீர்கள். நாம் சொல்வதைக் கேட்டுக் கேட்டு குழந்தைகளும் 'எனக்கும் கத்தரிக்காய் பிடிக்காது' என்று சொல்ல ஆரம்பிப்பார்கள்.

❖ உங்கள் பழைய வாணலியை (இரும்பு) தூக்கி எறியுங்கள் என்று இனி யாரும் சொல்லக் கூடாது. இரும்பு வாணலியில் 20 நிமிடங்கள் வதக்கப்பட்ட காய்களின் மூலம் ஒரு நாளுக்கு நமக்குத் தேவையான இரும்புச்சத்து முழுவதும் கிடைத்து விடுகிறதாம். இதனை விஞ்ஞானிகளின் தற்போதைய ஆராய்ச்சிகள் கண்டுள்ளன.

❖ சூப், கிரேவி போன்றவற்றில் போடுவதற்கு க்ரீம் கைவசம் இல்லையா? சிறிது வெண்ணெயில் சிறிது பாலைக் கலந்து நன்கு கலக்கியபின் இதையே க்ரீமுக்குப் பதிலாக உபயோகிக்கலாம். வித்தியாசமே கண்டுபிடிக்க முடியாது!

❖ உப்புமா கொழுக்கட்டை செய்யும் போது ஒவ்வொரு கொழுக்கட்டைக்குள்ளும் ஒரு அச்சு வெல்லத் துண்டை சொருகி வைத்து ஆவியில் வேகவிடுங்கள். குழந்தைகள் சாப்பிட இனிப்பாக இருப்பதால் கூட இரண்டு கேட்டு வாங்கிச் சாப்பிடுவார்கள்.

❖ முட்டைக்கோஸ் கறி செய்து முடித்ததும் சிறிது இஞ்சியை மைய அரைத்து எண்ணெயில் வதக்கினால் நல்ல வாசம் வரும். கோஸை அதில் போட்டு இரண்டு புரட்டு புரட்டி எடுங்கள். வாசமும் சுவையும் கூடும்.

❖ சின்னக் குழந்தைகளுக்கு விளையாட்டு போல, அவர்கள் பெயர், தாய் தந்தை பெயர்கள், உத்தியோகம், ஆபீஸ் முகவரி, வீட்டு அட்ரஸ், டெலிபோன் நம்பர் ஆகியவற்றை சொல்லிக் கொடுத்து விட்டு தினமும் ஓரிரு முறையாவது கேட்டுக் கொண்டிருங்கள். ஒரு அவசர நேரத்தில் மனதில் பதிந்த இந்தத் தகவல்கள் அவர்களுக்குப் பேருதவியாக இருக்கும்.

❖ துணிகளில் பால் பாயிண்ட் பேனாவின் இங்க் பட்டு கறையாகி விட்டால், அந்த இடத்தை யூடிகொலோனில் நனைத்த பஞ்சால் ஓரிரு முறை அழுத்தித் துடைக்கவும். கறை... போயே போச்சே!

❖ பிரெட் டோஸ்டரில் மிகவும் சிறிய கரப்புகள் புகுந்து கொண்டு வெளியே வராமல் சண்டி பண்ணிக் கொண்டிருந்தன. கீழே மேலே பக்கவாட்டு என்று தட்டி தட்டிப் பார்த்தும் உள்ளுக்குள்ளேயே சுற்றி சுற்றி வந்ததே தவிர வெளியே வரவில்லை.



தலை உலர்த்தும் ஹேர் டிரையரை மெதுவாகச் சுழலவிட்டு டோஸ்டர் அருகே



காட்டியவுடன் காற்று. மிதமான உஷ்ணம் தாங்காமல் வெளியே வந்து விட்டன.

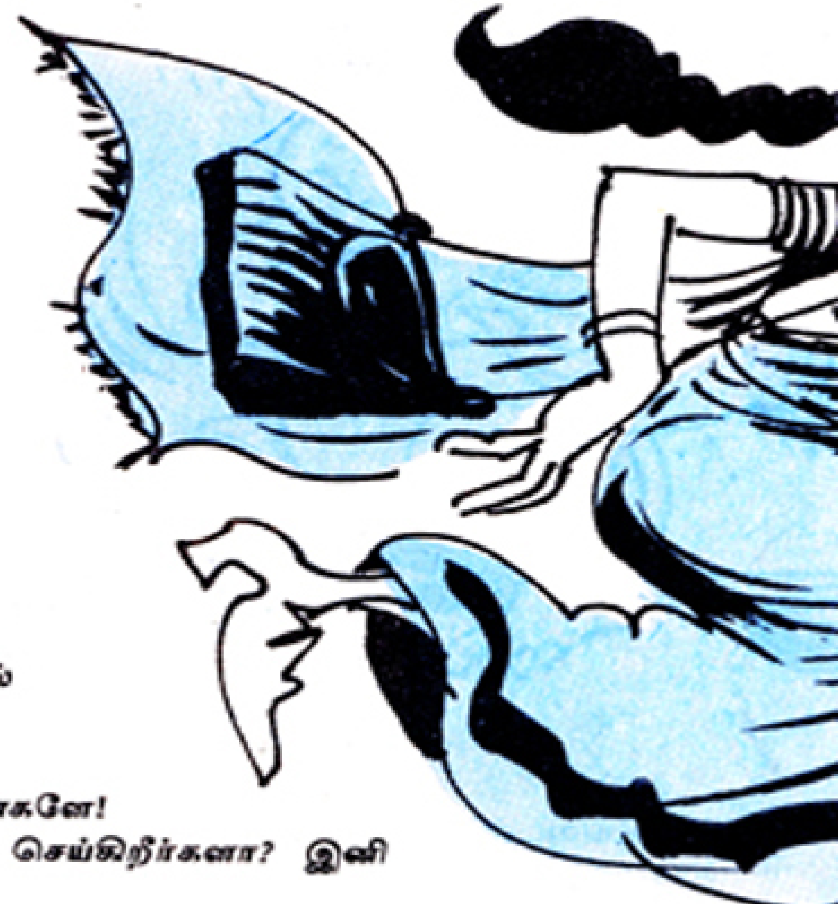
✣ ஃப்ரெட்டை சாப்பிடும் குழந்தைகள் காய்கறிகளைச் சாப்பிடுவதில்லை என்ற குறை வேண்டாம். நீங்கள் செய்த கறிவகைகளில் ஒரு கரண்டி எடுத்து அத்துடன் ஒரு கரண்டி ரசம் விட்டு மிக்ஸியில் ஒரு திருப்பு திருப்பி, எடுத்து. அதை ஃப்ரெட்டில் தடவி டிபன் பாக்ஸில் வைத்து விடுங்கள். குழந்தைகள் விருப்பமும் நிறைவேறும். உங்கள் மனமும் திருப்தி அடையும்.

✣ குழந்தைகளுக்குத் தேங்காயை வில்லைகளாகச் செய்து கடித்துச் சாப்பிட கொடுக்க வேண்டும். பசும்பாலை விட அதிக சத்து வாய்ந்தது தேங்காய்ப் பால்.

✣ ***சுவாமி படங்களைத் துடைக்கும் தண்ணீரில், கற்பூரத்தைக் கரைத்துத் துடைத்தால், பூச்சி அரிக்காது.***

✣ ***சின்னச் சின்ன கத்தரிக்காய்கள் இருந்தால்தான் முழுதாக 'எண்ணெய்***

கத்தரிக்காய்' செய்ய முடியுமென்பதில்லை. பெரிய கத்தரிக்காய்களிலும் செய்யலாம். கத்தரிக்காய்களை, கருன் நார்த்தங்காய் ஊறுகாய்க்கு நறுக்குவது போல் அதாவது இதே போல் நறுக்கி, ஒவ்வொரு இடைவெளியிலும், அரைத்த அல்லது பொடி செய்த மசாலாக்களை அடைத்து அமுக்கி மூடி வைத்துக் கொள்ளவும். வாணலியில் எண்ணெயைக் கொஞ்சம் தாராளமாக விட்டு, கத்தரிக்காய்களை ஒவ்வொன்றாகப் போட்டு, கரண்டியால் மெதுவாக ஒவ்வொன்றையும் திருப்பி, கத்தரிக்காய் வெந்து, பொன்னிறமானதும் இறக்கி விடவும். இது புதுமையாக இருக்கும்.



✣ ஹேர்டை உபயோகிக்கும் போது சருமத்தில் பட்டால் காய்ந்தபின் கருப்பாக கறைகள் ஏற்பட்டு விடும். இவைகளை டெட்டாலில் நனைத்த பஞ்சால் அழுந்தத் தேய்த்தால் கறை கரைந்து விடும்.

✣ வீட்டைச் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ளும் பெண்களே! வாரத்திற்கு ஒருமுறையேனும் காலணிகளை சுத்தம் செய்கிறீர்களா? இனி



செய்யத் துவங்குங்கள். தோல் வியாதியே நெருங்காது.

❖ அப்போதுதான் அரைத்த தோசை மாவை உடனே தோசை வார்க்க கொஞ்சம் மோர் அல்லது புளித்த மோர் சேர்ப்போம். அவை இல்லாதபட்சத்தில், பழைய சாதத்து நீரை விட்டு தோசை வார்த்துப் பாருங்கள்! மறுநாள் வார்க்கும் தோசையை விடப் பிரமாதமாய் இருக்கும். ஐயய்யே! பழைய சாதத்து நீரையா? என்று கேட்பவர்கள் இனி அந்த நீரைக் கொட்டவே மாட்டார்கள். உடம்புக்கும் சத்துதான்! தக்காளி ஜூஸை மாவில் விட்டும் தோசை செய்யலாம்.

❖ *சாதாரண பச்சை மிளகாயை காரமில்லாமல் பஜ்ஜி செய்ய ஓர் எளிய முறை – பச்சை மிளகாயை இரண்டாகப் பிளந்து கொஞ்சம் எண்ணெயில் வதக்கியபின் மாவில் தோய்த்துச் செய்தால் காரமே இருக்காது. விதைகளை நீக்க வேண்டிய அவசியமும் இருக்காது. ப. மிளகாயை ஊறுகாயாகப் போட்டு வைத்திருப்பவர்கள் அந்தப் புளி மிளகாயை எடுத்து மாவில் தோய்த்தும் பஜ்ஜி செய்தால் காரமில்லாமல் சாப்பிடச் சுவையாக இருக்கும்.*

❖ *கல்யாணங்களில் மாலைகளில் இருக்கும் ஜிகினா காகிதங்களை எடுத்து சிறு சிறு துண்டுகளாக வெட்டிச் சேகரியுங்கள்.*

திருமணங்களில் திருமண ஜோடிகளுக்கு மலர் தூவும் போது இந்தக் காகிதத் துண்டுகளையும் கலந்து தூவினால் மிக அழகாக இருக்கும், நேரிலும் வீடியோவிலும்.

❖ வெந்தயத்தை வறுத்துப் பொடி செய்து பாட்டிலில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். தோசை மாவில் 2 ஸ்பூன் கலந்து வார்த்தால் நன்றாக இருக்கும். வெந்தய தோசை ரெடி.....

❖ ஒரு மக்கில் தண்ணீர் எடுத்து அதில் நான்கு டேபிள் ஸ்பூன் உப்பை இட்டு நன்றாகக் கரைத்து, சமையல் கூடம், பிற அறைகளில் தெளித்தால் ஈக்கள் அந்தப் பக்கம் எட்டிப் பார்க்காது.

❖ கொஞ்சம் பஞ்சில் சிறிது வேப்பெண்ணெயைத் தோய்த்தெடுத்து, சுவாமி படங்கள், இதர படங்களின் பிரேமின் மீது தேய்த்தால் படங்களை எந்தவித பூச்சிகளும் அரிக்காது. பிரேம் பளபளப்பாக இருக்கும்.

❖ சப்பாத்தி மாவை ஃப்ரிட்ஜில் வைத்தால் அதன் மேல் பகுதி கறுத்து, வறண்டு போய்விடும். இதற்குக் காரணம் அதிலுள்ள ஈரப்பசை காய்ந்து போய் விடுவதே. இதைத் தவிர்க்க மாவின் மேல் சிறிது எண்ணெயைத் தடவிய பின் ஒரு டப்பாவில் மாவைப் போட்டு மூடி வைத்தால் நான்கு நாட்கள் வரை ஃப்ரெஷ்ஷாக இருக்கும்.

❖ 'பொடி சாதம்' சாப்பிடுபவர்கள், பொடியுடன், பொரித்த அப்பளத்தையும் கலந்து சாப்பிட்டால் சுவையாக இருக்கும். நிறைய பேர்கள் சாப்பிடும் போது நிறைய அப்பளங்களைப் பொரித்து, பொடியாக்கி, பொடியுடன் கலந்தே பரிமாறலாம்.

❖ குழந்தைகளை பார்க், பீச் என்றுதான் அழைத்துச் செல்வோம். லைப்ரரிக்கு? எப்போது பள்ளிக்குள் அடி எடுத்து வைக்கிறதோ அப்போதே படிக்கவும்

நூலகத்திற்குச் செல்லவும் கற்றுத் தர வேண்டும்.

✣ இட்லிக்குத் தேங்காய் சட்னி அரைக்கும் போது இரண்டோ மூன்றோ புதினா இலலைகளைச் சேர்த்து அரைக்கவும். நல்ல சுவையாகவும் மணமாகவும் இருக்கும்.

✣ வழக்கமாக தோசைக்குப் போடும் போது நாலு பங்கு அரிசிக்கு ஒரு பங்கு உளுந்து போடுவது வழக்கம். அதற்கு மாறாக ஐந்து பங்கு அரிசிக்கு ஒரு பங்கு உளுந்து போட்டுப் பாருங்கள். குறைவான எண்ணெய் ஊற்றினால் போதும். தோசைக் கல்லில் துளிக்கூட ஒட்டிக் கொள்ளாமல் ஓட்டல் தோசை போல் மெல்லியதாகவும் பட்டுப் பட்டாகவும் வரும்.

✣ விழாக் காலங்களில் ரூ. 100/- வரை பரிசளிக்க விரும்புகிறீர்களா, அடி அகலமான கெட்டியான



எவர்சில்வர் டம்ளர்கள் ரூ. 10 விலையில் கிடைக்கிறது. அதில் 10 வாங்கி அவர்கள் பெயரும் வெட்டிக் கொடுத்து விடுங்கள். அவர்கள் வீட்டு சிறு சிறு விசேஷங்களுக்கு டம்ளர் தட்டுப்பாடே ஏற்படாது.

✣ கர்சீப்பில் போடும் செண்ட் சில நேரங்களில் பிடிக்காது. கர்சீப்பைத் தோய்த்தபின், ஒரு கப் நீரில் ஒரு சொட்டு வாசனை ஷாம்புவைக் கலக்கி அதில் இரண்டு நிமிடம் கர்சீப்பைப் போட்டு பிறகு பிழிந்து உலர்த்துங்கள். இதமான வாசனை கமழும்.

✣ பிறந்து சில நாட்களே ஆகியிருக்கும் குழந்தையைப் பார்க்க வரும் உறவினர்கள் நண்பர்கள் குழந்தையின் கையில் பணத்தைத் திணிக்கிறார்கள். பல கைகள் மாறி



வருவதால் ரூபாய் நோட்டுகள் மூலமாகவும் கிருமிகள் தாக்க வாய்ப்புள்ளது. இதைத் தவிர்த்து

குழந்தையின் தாயாரிடமோ அல்லது தந்தையிடமோ பணத்தைக் கொடுக்கலாமே....



❖ விடுமுறையில் உறவினருக்கு ஏதாவது வாங்கிச் செல்லும் பட்சத்தில் பழங்கள், பட்சணங்கள் என்று சகஜமாகி போனவைகளை ஒதுக்கி விட்டு சற்று வித்தியாசமாக கை துடைக்கும் துவாலைகள், முகம் துடைக்கும் டவல்கள்; மேஜை விரிப்புகள், உ வடிகட்டிகள், கத்திகள் என்று வீணாகாத பொருட்களாக வாங்கி அன்பளிப்பாகக் கொடுங்கள்.

❖ தேங்காய் சாதத்தில், வேர்க்கடலையை ஒன்றிரண்டாகப் பொடி செய்து போட்டால் மேலும் வாசனையாகவும் சுவையாகவும் இருக்கும்.

❖ ஒரு பூண்டுப் பல், ஒரு பெரிய வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், கொத்துமல்லித் தழை, உப்பு, சிறிது புளி இவைகளை அரைத்து, வெண்டைக்காய்களை நீளவாக்கில் லேசாகக் கீறி, உள்ளே சிறிது விழுதை வைத்து, முழுதாக வதக்கிப் பாருங்கள். சாதாரண சீரகமோ, பிடித்தால் சோம்போ கூடச் சேர்க்கலாம். ஒரே மாதிரிச் செய்தால் போரடிப்பதைத் தவிர்க்கவே இந்த மசாலாக் கறி.

❖ *அழகிய வண்ணம் மற்றும் வடிவத்தில் ஓர் ஐந்தறைப் பெட்டி வாங்கி அறைகளில் சிறுசிறு துளையிட்டு முக்கால் பாகம் நல்ல சத்தான மண் நிரப்பி சின்ன (இலை) குரோட்டன்ஸோ அல்லது தானியங்களையோ போட்டு நன்கு*

துளிர்த்தவுடன் கூப்பாய் (அ) டேபிளில் வைத்தால், அழகிய போன்ஸாய் ரெடி! ஒவ்வொரு கப்பிலும் ஒவ்வொன்று போட கதம்பம்தான்.

❖ கோதுமை ரவை உப்புமா செய்கையில் என்னதான் அவசரமாகச் செய்தாலும் பதமாக பத்து நிமிடங்கள் தேவை. இல்லையேல் வேகாமல் வயிற்றுக்கும் கெடுதல். ப்ரஷர் பேன் அல்லது சிறிய குக்கரில் ஒன்றுக்கு இரண்டு நீர் விட்டு வேகவைத்து எடுத்து, 2 ஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டுத் தாளிக்க அடிக்கடி கிளற வேண்டிய அவசியமுமின்றி கலபத்தில் தயார் செய்ய முடிகிறது.

❖ வாரத்திற்கு ஒருமுறையேனும் தயிர், வெங்காயம் சேர்ப்பது மிகவும் நல்லது. அதில் நிறைய கொத்துமல்லி சேர்த்து ஒரு ஸ்பூன் வெந்தயத்தையும் போட்டு, ஊறியபின் சாப்பிட்டால்



சுவைக்கும் மணத்துக்கும் ஈடேயில்லை. சப்பாத்திக்குச் சரியான ஜோடி இது.

❖ வீடுகளில் பால்கனியில் செடிகள் வளர்த்து வரும் சகோதரிகள் சட்டிகளில் பெயிண்ட் அடிக்காமல் வைத்தால், பாசி படிந்து அழகு குறைந்து காணப்படும். அதை அழகுபடுத்த 15 நாட்களுக்கொருமுறை காவியைத் நீர்க்காகக் கரைத்து பழைய பிரஷ்ஷினால் அடித்து விடவும். சட்டி புதிது போல் பளபளக்கும். செடிகளும் பார்க்க பளிச்சென்று இருக்கும்.

❖ அரிசி, ரவை உப்புமா செய்யும் போது, காலையில் செய்த கீரை, கூட்டு இவைகளை கொதிக்கும் நீரில் கலந்து பின் கிளறினால், 'கதம்ப உப்புமா' போல் சுவையாக இருக்கும்.

❖ அன்பளிப்பாக வரும் பர்ஸ், பிளாஸ்டிக், எவர்சில்வர் பண்டங்கள் மீது அச்சிடப்பட்டுள்ள பெயர் முகவரிகளை அழிக்க சிறிது 'நெயில் பாலிஷ் ரிமூவரை'ப் பயன்படுத்தித் துடைக்கவும்.

❖ வீட்டிலேயே கண்டென்ஸ்ட் மில்க் தயாரிக்க :
ஒரு கப் சூடான நீரில் இரண்டு கப் சர்க்கரையை கரைக்கவும். இத்துடன் 2 டேபிள் ஸ்பூன் வெண்ணெய், 2 கப் பால் பவுடர் சேர்த்து மிக்ஸியில் 'பீட்' செய்ய தோசை மாவு பதத்தில் வரும். இந்த கண்டென்ஸ்ட் மில்க்கை, ஐஸ்க்ரீம், ஸ்வீட்ஸ், கேக், புட்டிங் பாயசம் போன்றவைகள் தயாரிக்கும் போது உபயோகப்படுத்தலாம். அசத்தலாக இருக்கும். விலையும் கடையில் விற்கும் 'கண்டென்ஸ்ட் மில்க்'கை விட மிகக் குறைவுதான். ஃப்ரிஜ்ஜில் வைத்து 10 நாட்கள் வரை உபயோகப்படுத்தலாம். கெடாது.

❖ கால் கிலோ கோதுமை மாவில் இரண்டு தக்காளிப் பழங்கள் தோல் நீக்கி மிக்ஸியில் அடித்து. அடிக்கும் போது, சிறிது

கொத்துமல்லித் தழைகளும் சேர்த்து அடித்து, உப்பு சேர்த்து, இரண்டு ஸ்பூன் நல்லெண்ணெயும் சேர்த்துப் பிசைந்து பூரி செய்யுங்கள். என்னே ஒரு கலர்! உப்பிக் கொண்டு பொரிந்து, அபார சுவையுடன் சூப்பராக இருக்கும் பூரி.

❖ அடைக்கு அரைக்கும் பொழுது சிறிது ஜவ்வரிசி, சிறிது கோதுமையையும் ஊறவைத்து அடைமாவுடன் அரைத்தால் அடை மொறுமொறுவென்று மிருதுவாகவும் இருக்கும்.

❖ வேப்பம் பூவை எண்ணெயில் பொரித்து வைத்துக் கொண்டு ரசம் ஊற்றிக் கொண்ட பின்பு மேலாகத் தூவிக் கொண்டு சாப்பிட்டால் மொறுமொறுவென்று சுவையாக இருக்கும்.

❖ 2 தம்ளர் பச்சரிசி + அரை டம்ளர் அவல் என்ற விகிதாசாரத்தில் இரண்டையும் அரைமணி நேரம் ஊறவைத்து, நைசாக அரைத்தெடுத்து சிறிது புளித்த மோர் சேர்த்து உடன் சற்றுக் கனமாக வார்த்தெடுக்க, பைசா உளுந்து செலவில்லாமல் அருமையான



ஊத்தப்பம் தயார். (முதல் நாள் இரவே அரைத்து வைத்துச் சுட மோர் கூட வேண்டியதில்லை.)

❖ நிறைய துணிகள் காயப்போடும் போது, அத்தனைக்கும் காற்றில் பறந்து விடாமலிருக்க, 'க்ளிப்'கள் போடுவது பெரிய வேலை. அதிலும் கர்சீப், ஜபலா போன்ற சின்னச் சின்ன துணிகளாக இருந்து விட்டால், அத்தனைக்கும் 'க்ளிப்'கள் தேட முடியாது. கொடி கட்டும் போது, ஒற்றைக் கயிறாகக் கட்டுவதற்குப் பதில் இரட்டைக் கயிறாகக் கட்டுங்கள். காயப் போடும் போது ஒரு துணியை ஒரு கயிற்றில் போட்டால், அடுத்த துணியை மறு கயிற்றில் போடுங்கள். இப்படி மாற்றி மாற்றிப் போடுவதால் எந்தத் துணியுமே பறக்காது. (இரண்டு கயிறும் இழுத்துக் கட்டியிருக்க வேண்டும்.)



❖ ரயிலில் பயணிக்கும் போது சாதாரண 'ஹவாய்' செருப்புகளையே பயன்படுத்துவது நல்லது. அங்கிருக்கும் டாய்லெட்டுகளுக்கு அணிந்து சென்று விட்டு வந்து வீட்டுக்கு வந்ததும் சுத்தமாக கழுவிக் கொள்ளலாம். அதே லெதர் செருப்புகளை அவ்வாறு செய்ய முடியாது. மேலும் செருப்புகளை கீழே விடும்போது (அப்பர் பெர்த் கிடைக்கும்போது) தொலைந்தால் போனால் போகிறது என்று ஹவாயை விட மனது வரும்.

❖ துவரம் பருப்புத் துவையல் தயாரிக்கும் போது சிறிது கொள்ளையும் வறுத்துச்

சேர்த்து அரைத்தால் மணமாகவும், சுவையாகவும் இருக்கும். விருப்பப்பட்டால் பூண்டும் சேர்த்து அரைக்கலாம். உடம்பிற்கும் நல்லது.

✣ இப்போது கூல்டிரிங்ஸ் வகைகள் டின்களில் வருகிறது. உபயோகித்த பின், காலியான டின்களை விசி எறியாமல், அதில் பாதி மண் நிரப்பி குழந்தைகளின் டேபின் மேலேயே ரோஸ் செடி வளர்க்கலாம். மணி ப்ளான்ட் செடி வகைகளை வளர்த்து விட்டிற்குள்ளேயே அலங்காரப் பொருளாக வைக்கலாம். பெயின்ட் உதிராத அழகான டின் பார்ப்பவர் கண்ணைக் கவரும்.

✣ வண்டி முகப்பு லைட்டின் அருகில் ஒட்டப்படும் சிகப்பு கலர் மெல்லிய ஸ்டிக்கர் பழசாகி விட்டால் தூரப் போடாதீர்கள். அதை பஞ்ச்சிங் மிஷினில் வைத்து சிறு சிறு வட்டமாக, பொட்டு போல வெட்டித் தயார் செய்து கொள்ளவும். இதை உங்கள் விட்டுச் சுவர் கடிகாரம் மற்றும் அலாரம் போன்றவற்றில் ஓரப் பகுதியில் சற்று இடைவெளி விட்டு, ஒட்டி விடுங்கள். இரவிலும் பகலிலும் கல் பதித்துள்ளது போல் பளபளவென மின்னும்.

✣ நிறம் மங்காத பாலியஸ்டர், பூனம் போன்ற புடவைகளின் தலைப்புகளை மட்டும் கத்தரித்துப் பின்பக்கம் (முதுகுப் புறம் சுருக்கங்களாக மடித்துத் தைத்துப்) 'பேட்டன்' வைத்துத் தைத்துப் பிளவுஸாக அணியலாம். அல்லது லைனிங் வைத்துத் தைத்தால் டிசைன் பிளவுஸாகவும் பளிச்சிடும்.

✣ நாம் பிரட்டை டோஸ்ட் செய்யும் போது அதிகமாக நெய் தேவைப்படுகிறது. இதற்குப் பதில் ஏதாவது ஒரு பால் பவுடரை (போவன்ஸ், விவா) போன்றவற்றைச் சிறிது வெந்நீரில் கரைத்து, பிரட்டின் மேல் ஊற்றிச் செய்தால், டேஸ்ட்



அபாரமாக இருக்கும். குழந்தைகள் அதிகம் விரும்பிச் சாப்பிடுவார்கள்.

❖ ரவை உப்புமாவிற்கு எலுமிச்சம் பழம் பிழியாமல் தேவையான அளவு மாங்காய்ப் பொடி (ஆம்சூர்) சேர்த்தால் உப்புமா மிகவும் ருசியாகவும் புது வாசனையுடனும் இருக்கும்.



❖ பள்ளிக்கூட நிர்வாகங்கள், குழந்தைகளுக்கு ஏற்றவாறு குறைந்த விலையில் பிளாஸ்டிக் மழைக் கோட்டுக்களை மொத்தமாக வாங்கி வைத்துக் கொண்டு, எதிர்பாராதவிதமாக பள்ளி விடும் நேரம் மழை பிடித்து விட்டால் மாணவர்களுக்கு இரவலாகவோ அல்லது குறைந்த கட்டணத்துக்கோ கொடுக்கலாம்.

❖ மசால் வடை செய்யும்போது, அரைத்த மாவில், அரைமணி ஊறிய ஒரு பிடி ஜவ்வரிசியையும், 1 பிடி பயற்றம் பருப்பையும் பிழிந்து போட்டுக் கலந்து வடை தட்டுங்கள். மொறு மொறுப்பாகவும் சுவையாகவும் இருக்கும்.

❖ 'சுட்ட எண்ணெயைத் தொடாதே வறுத்த பயிரை விடாதே' என்பது ஒரு பழமொழி. சுட்ட எண்ணெயை மறுபடியும் உபயோகித்தால் வயிற்றுக் கோளாறு மற்றும் பல நோய்கள் வருகிறது. 'வறுத்த பயிர்' ஊட்டச் சக்தி மிகுந்தது. எத்தனை நாள் வைத்து உபயோகித்தாலும் கெடுதி ஏற்படாது.

❖ ரவா தோசைக்கு அரிசி மாவு, ரவை இரண்டையும் சம அளவில் கலந்து, அத்துடன் ஒரு மேஜை கரண்டி கடலை மாவு அல்லது வறுத்து, அரைத்த உளுத்தம் பருப்பு மாவை கலந்து தோசை வார்க்கவும். தோசை மொறுமொறுவென்று தனிச்சுவையுடன் இருக்கும்.

❖ எறும்பு மற்ற சிறு பூச்சிகள் கடித்து விக்கமும் வலியுமாய் இருக்கும் போது கடிவாயில் நறுக்கிய வெங்காயத்தைத் தேய்க்கவும். உடனடியாக வலி விட்டு விடும்.

❖ பச்சை மிளகாய் பசுமையாக இருக்க காம்பைக் கிள்ளி எறிந்து விட்டு ஒரு பிளாஸ்டிக் டப்பாவில் போட்டு ஃபிரிட்ஜில்

வைத்தால் ஒரு மாதமானாலும் கெடாமல் இருக்கும்.

❖ நாம் சீயக்காய்ப் பொடி அரைக்கும் பொழுது, அதில் வெந்தயம், எலுமிச்சை தோல், பயறு, செம்பருத்திப் பூ (உலர்ந்தது) போட்டு அரைப்போம். அதனுடன் வேப்ப இலையை வெய்யிலில் நன்கு காயவைத்து சேர்த்து, அரைத்துக் குளித்தால் பேன், பொடுகுத் தொல்லை குறைகிறது.

❖ இழைக் கோலம் போட பச்சரிசியை நனைக்கும் போது சிறிது வெந்தயம், உளுந்து இரண்டும் சேர்த்து நீரில் நனைத்து மைய அரைத்துக் கோலம் போட்டால், கூட்டும் போது பெயராமல் நெடுநாள் அழியாமல் இருக்கும்.

❖ முதல் மாதம் மளிகை சாமான் வாங்கிய லிஸ்ட்டை பத்திரப்படுத்தி வையுங்கள். அடுத்த மாதம் சுலபமாக மளிகை லிஸ்ட் தயாரிப் பதற்கும் விலைப் பட்டியலுடன் விலையை ஒப்பிட்டுப் பார்ப்பதற்கும் உதவும்.



❖ உங்கள் வீட்டில் இருக்கும் டீ கப்ஸ் உபயோகப்படுத்தி போர் அடித்து விட்டதா! அதன் வெளிப்புறத்தில் பெய்ண்டினால் சின்னப் பூக்களோ அல்லது குழந்தைகளுக்குப் பிடித்த மிக்கி, டோநால்ட் டக் போன்ற ஸ்டிக்கரோ ஒட்டி அழகுப்படுத்தி பென் ஸ்டேண்டாக மாற்றுங்கள். குழந்தைகளும் அதைச் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்வார்கள்.

❖ மழை, குளிர் காலங்களில் அப்பளம் வாங்கி வைத்திருந்து நமுத்துப் போய் விட்டால் வெயில் இல்லையே உலர்த்தி எடுக்க என்று கவலை வேண்டாம். உளுத்தம் பருப்பு வைத்திருக்கும் டப்பாவில் அப்பளங்களை மேலாக வைத்து இறுக மூடி விட்டால் போதும். வெயிலில் உலர்த்தி எடுத்தது போல் ஆகிவிடும்.

❖ அரிசி களைந்த இரண்டாவது கழுநீரை சமையலில் பயன்படுத்தலாம். இதில் விட்டமின் B-6, B- 12 இருக்கிறது. இதில் புளி ஊறவைக்கலாம். காய்களை வேகவிடலாம்.

❖ வெங்காய பக்கோடா செய்வது போல் பிஞ்சு வெண்டைக்காயிலும் பக்கோடா செய்யலாம். காய்களை நீளவாக்கிலோ வட்டமாகவோ அரிந்து அத்துடன் கடலை மாவு எண்ணெய் கொஞ்சம் கலந்து பிசிறிச் செய்தால் கரகரப்பாக மிக்க ருசியாக இருக்கும்.

❖ குளிர்காலத்தில், தரையில் அப்படியே நியூஸ் பேப்பர்களை விரித்து, அதன் மேல் பாய் விரித்துப் படுத்தால் குளிரோ, தரையின் சில்லிப்போ தெரியாது.

❖ உள்ளாடைகள் சரியாக பராமரிக்கப்படுகிறதா என்று பாருங்கள். ஜட்டி, சாக்ஸ், ஷிம்மி போன்ற உடைகள் உடலுடன் சேர்ந்து போடக்கூடிய துணிகள். நாம் வேலைக்காரிகளிடம் துணி துவைக்கப் போடுகிறோம். நிறைய சோப் பவுடர் அல்லது சோப் கட்டிகளை கொண்டு அதிக நுரை வரும்படி போடுவதில் பிரயோஜனம் இல்லை. சோப் துணிகளை நன்றாக அலசுகிறார்களா?

என்று முக்கியமாகக் கவனிக்க வேண்டும். இவைகளை நன்றாக அலசாவிட்டால் சோப் துண்டுகள் அதிலேயே தங்கி விடுகின்றன. அதை தினமும் போடும் குழந்தைகளுக்கு நாளாவட்டத்தில் அரிப்பு ஏற்படுகிறது. நாம் அரிப்பை தோல் வியாதி என்று நினைத்துக் கொண்டு டாக்டர்களிடம் ஓடுவோம். உள் ஆடைகளை நன்றாக அலசி வெயிலில் காயவைத்தால் உடலுக்கும் நல்லது, துணிகளும் கெட்டுப் போகாமல் இருக்கும்.

- அஜீரணம் என்றதுமே சோடா குடிக்கும் பழக்கத்தை விட்டு சூடாக ஒரு தம்ளர் வெந்நீரைப் பருகவும்.

- துணிகளை அயர்ன் செய்யும் முன் அயர்ன் பாக்ஸின் அடிப்பகுதியில் இரண்டு சொட்டுக்கள் யுடிகொலோனை பஞ்சினால் நனைத்து நன்கு துடைக்கவும். பிறகு சூடு ஏறியதும் அயர்ன் செய்தால் துணிகள் கமகமவென்று இருக்கும்.

- பொதுவாக நாற்பது வயதைக் கடந்தவர்கள்



கடலை மாவை பயன்படுத்தத் தயங்குகிறார்கள். வயிறு உப்புசம், அஜீரணம் உண்டாகும் என்று தவிர்த்து விடுகிறார்கள். கடலை மாவுக்குப் பதிலாக ஒரு பங்கு பச்சரிசியும், ஒரு பங்கு பச்சை பருப்பும் கலந்து மிஷினில் நைசாக அரைத்துக் கொள்ளலாம். இதில் உப்பு, காரம் போட்டு பஜ்ஜியும், வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், புதினா, கொத்துமல்லி பொடியாக நறுக்கிப் போட்டு சிறிது சமையல் சோடா போட்டு போண்டாவும் பக்கோடாவும் போட்டால் வெள்ளை வெளேரென்று பார்க்க கொள்ளை அழகாகவும், சாப்பிட ருசியாகவும் இருக்கும். முக்கியமாக எண்ணெய் குடிக்காது. உடலுக்கும் எந்தக் கெடுதியும் இருக்காது.

✣ சாம்பிராணி புகைபோட அவசரத்திற்குக் கரி இல்லையா? கட்டி கற்பூரத்தைத் தூள் செய்து அதில் சாம்பிராணி பொடி போட்டு இரண்டையும் கொளுத்துங்கள். மணம் அறை முழுவதும் 'கமகம'க்கும்.

✣ வாழ்வில் கசப்பை நாம் விரும்ப மாட்டோம். ஆனால் உணவில் கசப்பை அவசியம் சேர்க்க வேண்டும். அகத்திக்கீரை, பாகற்காய், சுண்டைக்காய், வேப்பம்பூ இவற்றில் ஏதாவது ஒன்றை உணவில் சேர்த்து வந்தால் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி நம் உடம்பில் அதிகரிக்கும்.

✣ ரங்கோலி போடும் போது நீர்க்க மைதாவை கஞ்சி



வைத்துக் கொண்டு அவ்வப்போது பஞ்சினால் கஞ்சியைத் தோய்த்து இலேசாக இடத்தைத் தேய்த்து விட்டுப் பொடி தூவினால், காற்றடித்தாலும் ரங்கோலி கலையாது.

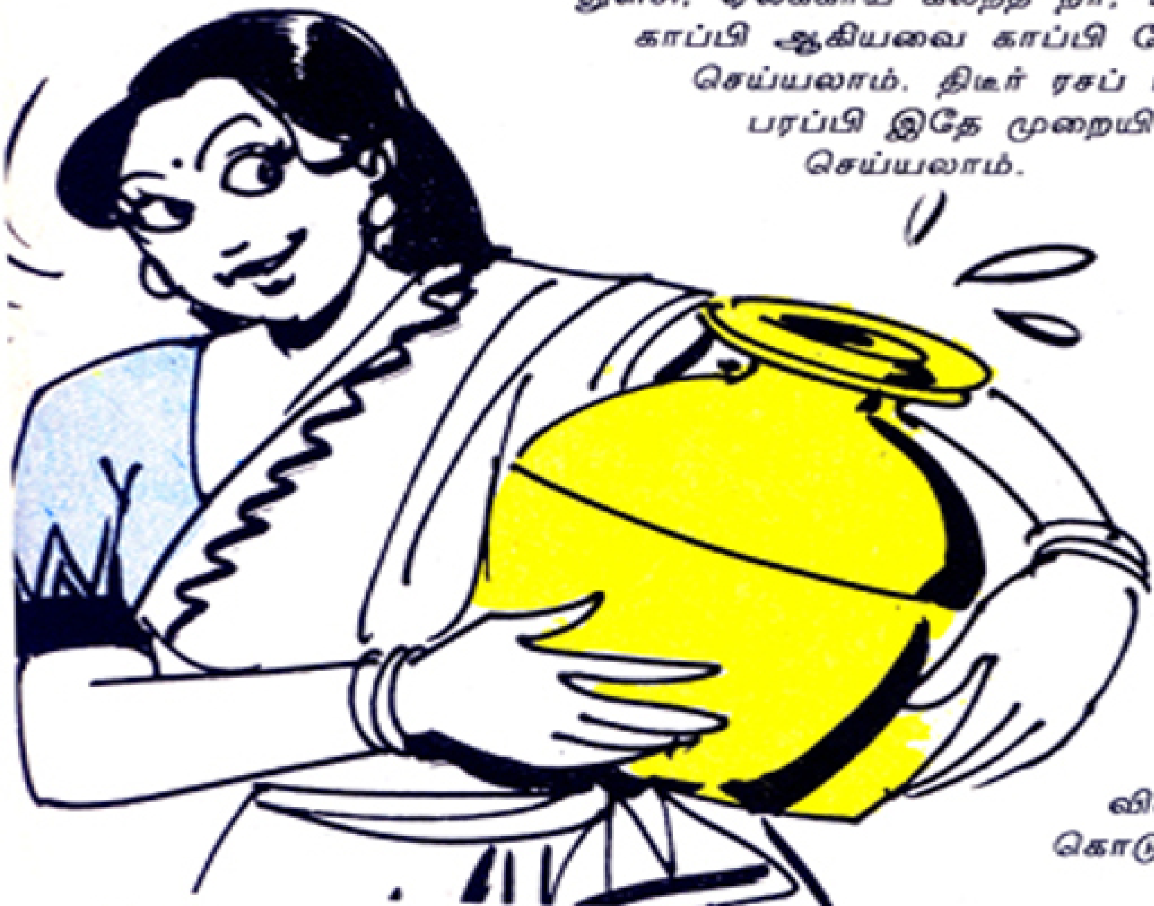


❖ கொசுவத்திச் சுருள் ஏற்றி வைத்தால் அலர்ஜியாக இருக்கிறதா? ஒரு அகல் விளக்கில் இரண்டு, மூன்று ஸ்பூன் வேப்ப எண்ணெய் விட்டு கெட்டியாக பஞ்சு திரி போட்டு, இரவில் விளக்கேற்றி வையுங்கள். கொசுவே வராது.

❖ பஜ்ஜிக்கு சௌசௌ, கத்தரி, வாழை, உருளைக்கிழங்கு அலுத்து விட்டதா? ஒரு மாறுதலுக்கு வெள்ளரிக்காயை வில்லையாக நறுக்கி மாவில் தோய்த்து பஜ்ஜி போட பீர்க்கங்காய் பஜ்ஜியை விட அதிக ருசியாக இருக்கும். மிருதுவாகவும் லேசான தித்திப்புடனும் பஜ்ஜி அருமை.

❖ காப்பி மேக்கரில் காப்பி, டீ தவிர வேறு என்ன தயார் செய்யலாம்? மேலேயுள்ள பில்டரில் சீரகத்தைப் பரப்பி வைத்து விட்டு, காப்பி மேக்கரில் உள்ள நீர் கொதித்து ஆவியாகி, சீரகத்தினூடே இறங்கும் போது

அருமையான சீரக வெந்நீர் கிடைக்கும். இதே முறையில், நாம் துளசி, ஏலக்காய் கலந்த நீர், மிளகுக் கஷாயம், சுக்குக் காப்பி ஆகியவை காப்பி மேக்கர் கொண்டு தயார் செய்யலாம். திடீர் ரசப் பவுடரை மேல் பில்டரில் பரப்பி இதே முறையில் உடனடி ரசம் தயார் செய்யலாம்.



❖ குளோப் உலக உருண்டை ஸ்கூலில், போலீஸ் ஸ்டேஷனில் மட்டும்தான் இருக்க வேண்டுமா? வீட்டில் டி.வி. மேலோ, ஷோகேஸிலோ வைக்கலாம். தனி அழகுதான். குழந்தைகளுக்கு எந்தெந்த நாடு எங்கிருக்கிறது, ஊர்கள், கடல்கள், இவற்றை விளையாட்டாக சொல்லிக் கொடுக்கலாம்.

❖ பாஸந்தி செய்ய எளிய வழி. தினமும் வாங்கும் பாலைக் காய்ச்சி ஃபிரிட்ஜில் வையுங்கள். ஆடை நன்றாகப் படியும். தினமும் இந்த ஆடையை எடுத்து ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு ஃபிரிட்ஜிலேயே வைக்கவும். ஒரு வாரம் சென்று அரை லிட்டர் பாலில், தேவையான சர்க்கரை சேர்த்துக் கொதி வந்தவுடன் எடுத்து வைத்திருக்கும் ஆடையைச் சேர்த்துக் கிளறி ஏலப்பொடி, முந்திரி, சாரப் பருப்பு சேர்க்கவும். சுவையான பாஸந்தி ரெடி.

❖ பிரஷர் குக்கரை தினமும் சுத்தம் செய்யாவிட்டால் கூட பரவாயில்லை. ஆனால் வெயிட்டை தினமும் சுத்தம் செய்யுங்கள். அதனுள் சேரும் பசை அழுக்கின் காரணமாக, குறிப்பிட்ட அழுத்தத்திற்கு சற்று அதிகமான அழுத்தத்தில்தான் விசில் சவுண்ட் வரும். இந்த அதிக அழுத்தம் சில சமயம் வெயிட்டை தூக்கி எறிந்து விடும். அதனால் பாதுகாப்புக்காக வெயிட்டை தவறாமல் தினமும் சுத்தம் செய்யுங்கள்.

❖ வீடு, வாசல் கூட்டும் துடப்பம் கைகளை குத்தாமல் இருக்க பழைய சாக்ஸ்களை அதில் மாட்டி ஒரு ரப்பர் பேண்டை போட்டு வைத்து விடவும்.

❖ சூடான எண்ணெய் அல்லது நெருப்புச் சுட்டுக் காயம் ஆகிவிட்டால் அதன் மேல் சிறிது தேனைத் தடவி விட்டால் புண் குணமாகும்.

❖ வாஷிங் மெஷினில் 'டிரைய'ரை உபயோகிக்கும் போது, வாஷிங் டப்பிலும் தண்ணீர் இருந்தால்



அனாவசியமான அதிர்வுகள் தடுக்கப்படுவதுடன், மிஷினும் எளிதில் பழுதாகாமல் இருக்கும்.

❖ ஒரு மாதத்திற்கு தேவையான எண்ணெயை வாங்கிய பிறகு, வெளியூர் செல்ல வேண்டிய நிர்ப்பந்தமா? 5 - 6 வற்றல் மிளகாயைப் போட்டு மூடி வைத்து விடுங்கள். எவ்வளவு நாள் ஆனாலும் காரலின்றி, கசப்பின்றி, ருசி மாறாமல் இருக்கும்.

❖ உப்புப் போட்ட நார்த்தங்காய் ஒரு அரை செ.மீ. நீளம் வாயில் அடக்கிக் கொள்ளுங்கள். ஜீரணம் நன்றாக ஆகும். வயிற்று எரிச்சல், நெஞ்சு எரிச்சல், புளி ஏப்பம் ஓடி விடும். ஜெஷ்சில் வாடிக்கையாளர்கள்,

நார்த்தங்காய் கட்சிக்கு மாறித்தான் பாருங்களேன்.

❖ முளைக்கீரை சமைக்கும் போது, பெரும்பாலும் தண்டுகளை வீசி எறிந்து விடுகிறோம். அதைப் பொடியாக நறுக்கி பொரியல் செய்தால் மிகவும் சுவையாக இருக்கும். இது ஊளைச் சதையை குறைக்கும்; சிறந்த மலமிளக்கியும் ஆகும்.

❖ இமிடேஷன் காதணி, நெக்லஸ், வளையல் இவற்றில் ஜோடிகளில் ஒன்று தொலைந்து விட்டால், மீதமிருப்பதை (இன்னொன்றை என்ன செய்வது என்று யோசிக்கும் போது) சிறுமிகளின் கவுனின் முன்புறமோ, அல்லது பெண்மணிகளின் நைட்டி (ஹவுஸ்கோட்) முன்புறமோ நடுப்பகுதியில் வைத்துத் தைக்க மிகப் பொருத்தமாக அமைந்து விடும்.

❖ எலுமிச்சம் பழச்சாற்றை பிழிந்து மெல்லிய வடிகட்டியில் வடிகட்டி ஃப்ரிட்ஜிலுள்ள ஃப்ரீஸர் ட்ரேயில் ஊற்றி உறைய வைத்துக் கொண்டால் தேவைப்படும் போது எடுத்து உடனடியாகப் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

❖ வெற்றிலைக்குப் போடும்' கண்ணாம்பு கட்டி தட்டிப் போய் உலர்ந்து விட்டால், அத்துடன் சிறிது மஞ்சள் பொடி கலந்து மிக்ஸியில் பொடி செய்து பாட்டிலில் போட்டு வைத்துக் கொள்ளுங்கள். திடீர் ஆரத்திப் பொடியாக நீரில் கரைத்துப் பயன்படுத்தலாம்.

Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30309/75 * Registered No. TN / MS (S) 231/98 * Licensed to post without prepayment under PMG's Licence No. TN / MS / (S) 9 * Registered as a Newspaper in Srilanka
Supplement to the Mangayar Malar November '98 issue





பாண்ட்ஸ் ஏஜ் டிஃபையிங் காம்ப்ளெக்ஸை 6 மாதங்கள் பயன்படுத்தியபின் பெண்கள் என்ன சொல்கிறார்கள், தெரியுமா ?
"என் ரோஜா நிறம் திரும்பவும் வந்து விட்டது. இது என்ன ஆச்சரியம் !"
"இப்போதெல்லாம் யாரிடமும் என் வயதைச் சொல்ல தயங்குவதேயில்லை." என்ன ஒரு இளமையான தோற்றம் என்று அவர்கள் வியப்படைவதில் எனக்கு ஒரு தனி சுகம்."
"நான் மீண்டும் இளமையாக உணர்கிறேன்."
POND'S
AGE DEFYING COMPLEX
இளமைத் தோற்றம், மேலும் இளமையான உணர்வு!
பாண்ட்ஸ் ஏஜ் டிஃபையிங் காம்ப்ளெக்ஸ்
ன் வயது 32...
பார்த்தால் நம்ப
டியவில்லை அல்லவா!"
2 வாரங்களில்
70% குறைவு
POND'S INSTITUTE
the screen at our Consumer Interactive Centre* at major retail outlets in your city
WRITE to our Consumer Response Centre at P. O. Box 6821 Chennai 600 105
RING our Helpline (See below for numbers)
CLICK on to our website at www.pondsinstitute-india.com
'll find the Pond's Consumer Interactive Centre at: Bangalore: Food World, . Road • Calcutta: Modern Museum, Bidhan Sarani • Chennai : Health & , Anna Nagar • Hyderabad: Sivagami Super Market, Barkatpura • Mumbai: ic, Churchgate; Lo Price, Andheri • New Delhi: NANZ, GK 1; Common th, GK 1; Shri Morning Palace, Hauz Khas.
Pond's Institute Helpline numbers: • Bangalore: (080) 3331425/8186 • Calcutta: (033) 2870742/0743 • Chennai: (044) 8235354/5335 • Hyderabad: (040) 7606178/7620543 • Mumbai: (022) 6511411/1578 • New Delhi: (011) 6929912/9913



பட்டொளி வீசும் பட்டாடை
புன்னகை சிந்தும் பொன்னகை
வழங்கியவர்கள்
சரவணா
ஸ்டோர்ஸ்
சரவணா ஸ்டோர்ஸ்
தங்க நகைகள் ❀ ஜவுளிகள் ❀ பாத்திரங்கள்
ரெங்கநாதன் தெரு, தி.நகர், சென்னை - 600 017.